
أشهر وأحب كتب تعليمية . وأوسعها انتشارا
سلاح التلميذ
منذ عام ١٩٦٠
2024
بتصريح وتحت إشراف
MINISTRY OF EDUCATION AND TECHNICAL EDUCATION
دليل ولي الأمر
المهارات المهنية
بداخل الكتاب: ملحق المراجعة والاختبارات والإجابات
4
الصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني




الموضوع الأوّل

وجبة غذائية متوازنة

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح مكوِّنات الوجبة الغذائية المتوازنة.
- يضع مخطَّطًا لوجبة غذائية صحّية.
- يفهم أهمّية ممارسة الأنشطة البدنية.

لنتفاعَل معًا

- ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحة جيِّدة؟

لنتعلَّم

- **تحقيق التوازن في طعامك اليومي.**

- تناول وجبات غذائية متوازنة مهم جدًّا للحفاظ على صحتنا لنتمكن من القيام بالأنشطة اليومية، ويتم تحقيق هذا التوازن من خلال:

١- الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية (الإفطار، والغداء، والعشاء).

٢- الوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.



الوجبة الغذائية المتوازنة

هي الوجبة التي تتضمَّن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكمِّيات معينة.

- **عناصر غذائية أساسية بكل الوجبات:**

١- الخضراوات مثل: الخيار، والجرجير.

٢- الفاكهة مثل: التفاح، والموز.

٣- الحبوب الكاملة مثل: القمح الكامل (في الخبز الأسمر)، والبرغل، والأرز البُنِّي، والحمص.

٤- البروتينات مثل: اللحوم - الدجاج - السمك - الفول - العدس.

- **عادات تساعد في الحفاظ على الصحة:**

١- ممارسة التمارين الرياضية (البدنية) المفيدة لمدة ساعة يوميًّا مثل ركوب الدراجة بعد المدرسة.

٢- شُرْب (٨) أكواب على الأقل من الماء يوميًّا ونحتاج كميات إضافية من الماء في الطقس الحار وأثناء ممارسة الرياضة لتعويض المياه المفقودة في العرق.



نصائح وإرشادات ليوم صحّي



١- تناوُل كمِّيات من الخضراوات والفاكهة.

٢- تناوُل حبوب كاملة قدر المستطاع.

٣- تناوُل اللُّحوم الخالية من الدهون.

٤- تناوُل الأطعمة غير المقلية بالزيت.

٥- شُرب الماء النظيف.

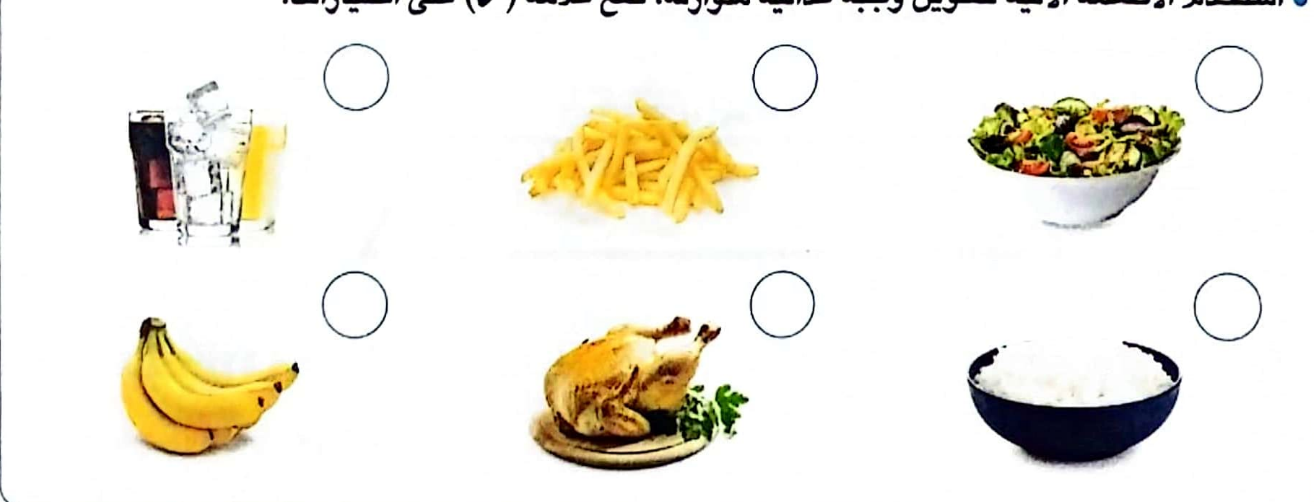
٦- ممارسة الرياضة البدنية.

٧- تقليل الزبدة أو الزيت أو السكَّر أو الملح في طعامك.

٨- تناوُل كمِّيات أقلَّ من الحلويات، مثل: البسكويت وقوالب الحلوى.

لنستكشِف

- استخدم الأطعمة الآتية لتكوين وجبة غذائية متوازنة، ضع علامة (✔) على اختياراتك:



لنراجِع

١- ما شروط الوجبة الغذائية المتوازنة؟

٢- وضح أهمية تناول كميات إضافية من الماء في الطقس الحار وأثناء ممارسة الرياضة.

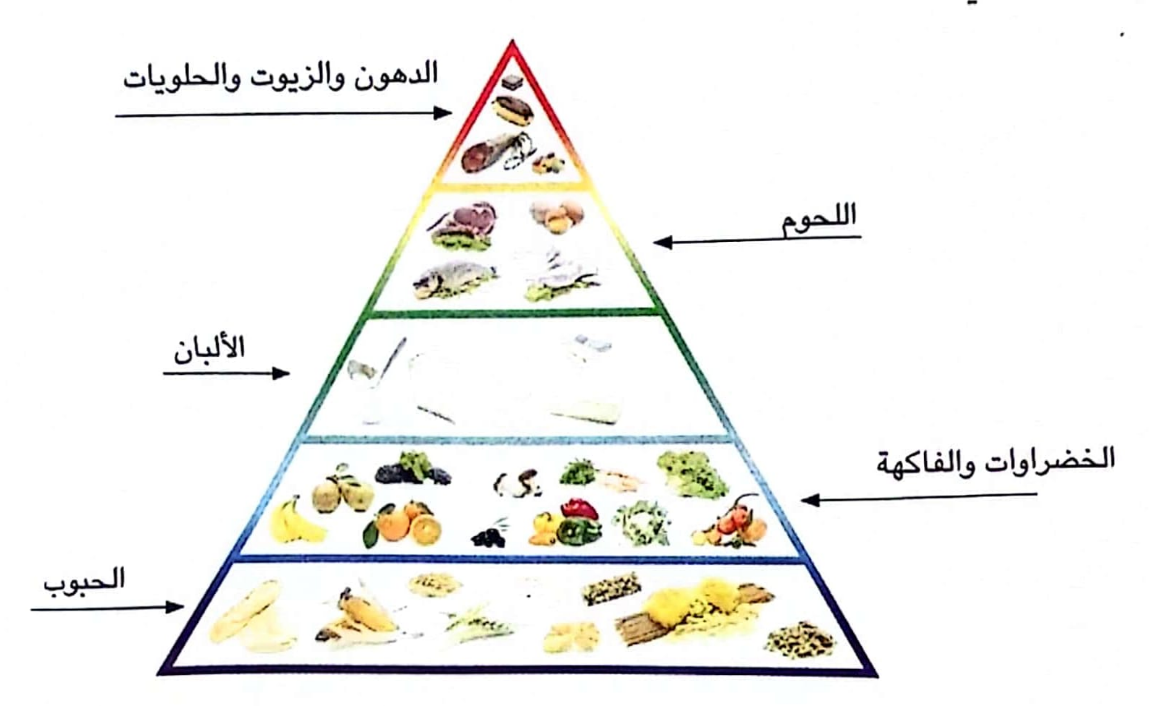
٣- لماذا يجب الحفاظ على صحتنا؟

نتعلّم من خلال التطبيق

- يمكن استخدام مفهوم الوجبة الغذائية المتوازنة في رسم هرم غذائي:

(الهرم الغذائي هو دليل يوضح الكمّيات المطلوب تناولها كل يوم من المجموعات الغذائية المختلفة).

- **يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم بكمّيات أكبر من الوجبات الغذائية أعلى الهرم. كما هو موضح بالشكل الآتي:**



• أهمّية المخطّط اليومي للوجبات الغذائية:

١- يساعد في الحصول على نمط غذائي صحّي.

٢- يُنظّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.

• اقرأ الاختيارات الآتية وصنّفها في الجدول تبعًا لمخطّطك اليومي لتنظيم يوم صحّي:

لبن - فول - دجاج - سمك - خضراوات - سلطة - الجري - أرز - بطاطس مشوية - مكرونة - بيض - السباحة - خبز - جبن - ثمرة فاكهة - فشار - زبادي - المشي

الإفطار	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء	ممارسة الرياضة
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....



مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب كوبين من الماء فقط ليكون يومك صحيًا. ( )

٢- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضراوات والفاكهة. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٤- تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًا. ( )

٥- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. ( )

٦- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتِّباع نمط غذائي صحِّي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ المشروبات الغازية　　ب الكثير من الحلوى　　ج الحبوب الكاملة　　د الأطعمة المقلية

٢- تناوُل .... مهم لنكون بصحَّة جيدة.

أ اللحوم الخالية من الدهون　　ب القليل من الماء

ج القليل من الخضراوات　　د الكثير من الحلوى

٣- نحتاج كميات إضافية من .... في الطقس الحار.

أ الحلوى　　ب الطعام　　ج القهوة　　د الماء

٤- ليكون يومك صحِّيًا، يجب تناول القليل من ....

أ الخضراوات　　ب الحلوى　　ج الفاكهة　　د الماء

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(كبيرة - السكريات - الدهون - المتوازنة - أنواع - قليلة)

١- الوجبة الغذائية .... تتضمَّن مجموعة متنوعة من الأطعمة.

٢- يجب تناول كمِّيات قليلة من الأملاح والدهون و .... ليكون يومك صحِّيًا.

٣- يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات ....

٤- الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمَّن .... مختلفة من الطعام.

٥- تناوُل كميات أقل من .... أحد الأشياء الصحِّية للجسم.

٤ اختر العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحِّيًا وضع أمامها علامة (✔):

١- المشروبات الغازية ( )　　٢- الكثير من الحلوى ( )

٣- الماء ( )　　٤- الأطعمة المقلية بالزيت ( )

٥- الحبوب الكاملة ( )　　٦- الخضراوات ( )





العناصر الغذائية

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدِّد العناصر الغذائية والأطعمة التي تحتوي عليها.
- يوضِّح أهمّية كلٍّ من العناصر الغذائية.
- يصف منتجات الألبان والعناصر الغذائية المتوافرة فيها.



- ما أنواع الطعام التي تزوِّدك بالطاقة؟



- أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لتناول وجبة غذائية متوازنة.

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات



- تشمل:

١- **النشويات:** توجد في الحبوب وبعض الخضراوات مثل: البطاطس والأرز.

٢- **السكَّريَّات:** تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

- **أهمّيتها:** يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز ممَّا يزوِّد الجسم بالطاقة التي يحتاجها.

البروتينات



- توجد بكمية كبيرة في اللُّحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان، والبيض، والمكسرات، والبقوليات.
- **أهمّيتها:** يحتاجها الجسم لتأدية وظيفته بشكل فعَّال (بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها).







الأليــــاف

- توجد في الحبوب الكاملة، والبقوليات، والخضراوات، والفواكه.
- أهمّيتها:

مُهمّة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكّر في الدم.

الفيتــامينــات

- من أمثلتها:



١- **فيتامين (A):** يوجد في البيض والسمك ويساعد على تقوية النظر.

٢- **فيتامين (C):** يوجد في بعض الخضراوات (الفلفل، والكرنب، والقرنبيط، والبروكلي)، ويعطي مناعة للجسم لمقاومة الأمراض.

- أهمّيتها: يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

الأمـلاح المعدنيـة

- من أمثلتها:



١- **الكالسيوم:** يوجد في اللّبن والخضراوات الخضراء.

- أهمّيته: يحافظ على صحّة العظام والأسنان.

٢- **الحديد:** يوجد في اللُّحوم الحمراء، والأسماك، وبعض أنواع الخضراوات (السبانخ - البروكلي).

- أهمّيته: يُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدَّم.

الدهـــون

- تحتوي المكسرات، والبذور، والزيتون، والسمك، والأفوكادو، والفاصوليا على دهون صحّية.
- يمكن الحصول على كمّيات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.
- أهمّيتها: تُعتبَر من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.



المـــــاء

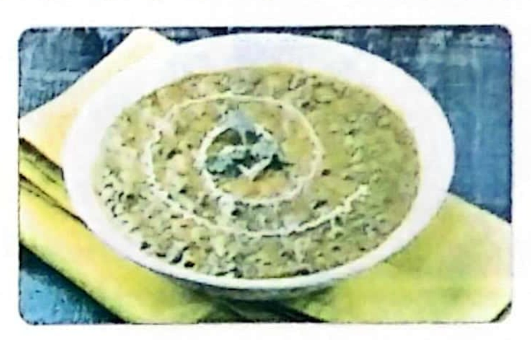
- يوجد في كل ما نأكله ونشربه تقريبًا فهو عنصر مهمٌ جدًّا حيث يُشكِّل تقريبًا ٦٠٪ من وزن أجسامنا.

• **أهمِّيته:** يساعد الجسم على التخلُّص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.



لنستكشف

• **انظر إلى الوجبات الغذائية الآتية واذكر مكوِّناتها وعناصرها الغذائية، كما في المثال:**



المكوِّنات: فول، ليمون، زيت، ملح.

العناصر الغذائية: دهون - بروتينات - ألياف



المكوِّنات: ....

العناصر الغذائية: ....



المكوِّنات: ....

العناصر الغذائية: ....



المكوِّنات: ....

العناصر الغذائية: ....



لنراجع

١- حدد العناصر الغذائية المتوافرة في كلٍّ من أصناف الطعام الآتية: قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخيّة، حبَّة برتقال، قطعة من الجُبن.

٢- وضح أهمِّية العناصر الغذائية التي تحصل عليها في نظامك الغذائي.

٣- ما الوجبات الغذائية التي تفضّلها؟ وما العناصر الغذائية المتوافرة بها؟



نتعلَّم من خلال التطبيق



- يُعتبَر اللَّبن ومنتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمَّة جدًّا لأنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية مثل الكالسيوم.

- **منتجات الألبان:**

- يمكن الحصول على منتجات الألبان من حليب الأبقار، أو الأغنام، أو الماعز، أو الجواميس. ويُستخدم في صناعة الأجبان الصفراء، والبيضاء، السمن الحيواني والزبدة.
- تُعتبَر صناعة الألبان من أهم الصناعات التي يمكن الاعتماد عليها في زيادة الدخل القومي.

- **الفرق بين اللبن البقري واللبن الجاموسي:**

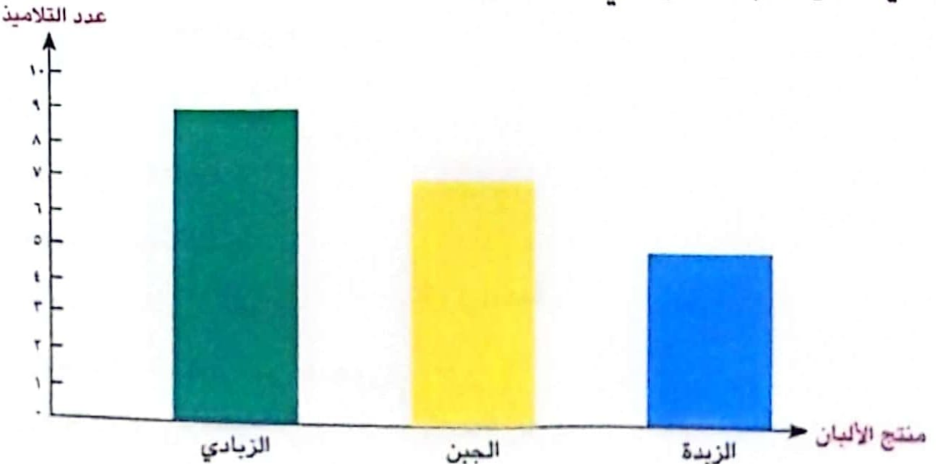
اللبن البقري	اللبن الجاموسي
- يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون.	- يحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون.
- قوامه ووزنة خفيف.	- قوامه ووزنة أثقل.
- خفيف وسهل الهضم.	- يأخذ وقتًا أطول في الهضم.

- لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الألبان بشكل كامل. نتيجة لذلك، فإنهم يُصابون بانتفاخ المعدة والقولون بعد تناول منتجات الألبان أو شُرْبها ويمكنهم استبدالها بالسمك والسبانخ.

- **انظر إلى الرسم البياني ثمَّ أجب:**

١- المنتج المفضَّل لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....

٢- المنتج الأقل تفضيلًا لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....



مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. (   )

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. (   )

٣- يسبب الكالسيوم ضعفًا للعظام والأسنان. (   )

٤- يُعتبَر الماء عنصرًا غير مهم للجسم. (   )

٥- تناوُل كميات كبيرة من الدهون أمر صحّي للجسم. (   )

② أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(الألياف - الفلفل - الكالسيوم - الكربوهيدرات - تقوية النظر - البروكلي)

١- يساعد فيتامين A على ....

٢- نجد فيتامين C في ....

٣- تحتوي السبانخ و................................ على الحديد.

٤- تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

٥- يحتاج الجسم لـ................................ التي يحولها الجهاز الهضمي إلى سكر الجلوكوز.

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- النشويات والسكَّريات من ....

أ الفيتامينات　　ب الكربوهيدرات　　ج البروتينات　　د الأملاح المعدنية

٢- تُعتبَر اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان من ....

أ البروتينات　　ب الألياف　　ج الكربوهيدرات　　د الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

أ البروتينات　　ب الدهون　　ج الأملاح المعدنية　　د الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلُّص من ....

أ الفيتامينات　　ب الكربوهيدرات　　ج البروتينات　　د السموم

④ صوِّب ما تحته خط:

١- نجد الدهون الصحّية في الفاكهة. (................)

٢- يُعتبَر الكالسيوم عنصرًا مهمًّا للدم. (................)

٣- البطاطس والأرز يحتويان على الدهون. (................)

٤- الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على الدهون. (................)

٥- تشكل البروتينات ٦٠ ٪ من وزن أجسامنا. (................)



نظام غذائي صحّي



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يوضّح كيف يكون الطعام صحّيًا.
- يشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائية متوازنة.
- يقدّم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحّية.

لنتفاعلْ معًا

- **نحبّ جميعًا أن نتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، ما الوجبة الخفيفة التي تفضّلها؟ وهل هي صحّية؟**



- **ماذا علينا أن نأكل؟ وما هي الكمّية؟**

- يجب علينا أن نتناول طعامًا صحّيًا للحفاظ على صحتنا، ولضمان استمرار النمو.
- **الطعام الصحّي:** يحتوي على كمّية كبيرة من الفيتامينات، والمعادن، الموجودة في: الخضراوات داكنة اللّون، الفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات، المكسّرات، منتجات الألبان، اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، والبيض.
- **الطعام غير الصحّي:** يحتوي على كمّيات كبيرة من الملح، أو الدهون، أو السكّر مثل: الوجبات السريعة وبعض المشروبات.
- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النموّ.

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على

الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبروتينات.	الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية.	القليل من الأطعمة الغنيّة بالسكّريات والدهون.

- **أمثلة لوجبات غذائية صحّية:**

١- **الكُشري:** يحتوي على بعض الحبوب الكاملة (العدس) والأُرز والمكرونة، والبقوليات وهي من البروتينات، والطماطم، والبصل من الخضراوات.

٢- **الملوخيّة:** تُصنع من مَرَق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء ممّا يُغذّي ويُشبّع في آن واحد.

٣- المحاشي: تتوافر فيها العناصر الغذائية من خلال الأُرز والخضراوات مثل: الكوسا، ويمكننا إضافة القليل من اللَّحم المفروم لترتفع القيمة الغذائية للطعام.

- يمكننا جعل أطباقنا المفضَّلة صحّية أكثر من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة مثل: إعداد طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكّر، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذًا وصحّيًا أكثر.



لنستكشف

- **فكّر أي من الوجبات الخفيفة الآتية صحّية؟ وضع علامة (✔) عليها:**

١- الفاكهة ( ) ٢- الحلوى ( ) ٣- البطاطس المقلية ( )

لنراجع

١- حدد العناصر الغذائية التي تساعد أجسام الأطفال على النمو.

٢- أي الوجبات الغذائية الآتية صحّية أكثر: طبق الملوخيّة مع الأُرز البُنّي أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبن؟ ولماذا؟

٣- هل يجب عليك معرفة العناصر الغذائية الموجودة في طعامك الذي تتناوله؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- **بعد معرفة المعلومات عن الوجبات المتوازنة والغنية بالعناصر الغذائية أكمل التالي:**

- وجبة غذائية متوازنة:
- **طبق السلطة**

- طماطم – خيار – بصل – خس – فلفل – ليمون

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

فيتامين A فيتامين C الأملاح المعدنية



- اكتب طريقة مبتكرة لإعداد طبق السلطة:

المكونات: ....

....

العناصر الغذائية المضافة له:

....

....

....

....



مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ( )

٢- الكُشري لا يُعتبَر من الوجبات الغذائية الصحِّية. ( )

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحِّية. ( )

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنيَّة بالعناصر الغذائية. ( )

٥- يمكن وضع بعض التغيرات على الوجبات لتكون وجبات صحِّية أكثر. ( )

٦- يحتاج الأطفال لشُرب المياه الغازية بكثرة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الدهون.

أ الصحِّية ب المسلوقة ج السريعة د المشوية

٢- لرفع القيمة الغذائية للمحشي تتمُّ إضافة ....

أ اللحم المفروم ب الدهون ج السكر د الكثير من الملح

٣- النظام الغذائي الخاص بالأطفال يجب أن يحتوي على القليل من ....

أ الخضراوات ب الفاكهة ج السكر د البروتين

٤- يعتبر الطعام صحيًا إذا احتوى على كمية كبيرة من ....

أ السكريات ب الفيتامينات ج الدهون د النشويات

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(الحبوب الكاملة - صحِّيًا - الأُرز - غير صحِّي - الأملاح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و.................. .

٣- يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل الخضراوات و.................. .

٤ اختر العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحِّي:

١- الخضراوات ( ) ٢- الأسماك ( )

٣- الكثير من الدهون ( ) ٤- كمِّيات كبيرة من السكَّر ( )




الطعام غير الصحّي



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتعرَّف العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحِّية.
- يقارن بين الأطعمة الصحِّية وغير الصحِّية.
- يشارك في نقاش مع زملائه في الفصل حول الطعام الصحِّي وغير الصحِّي.

لنتفاعَلْ معًا



- إذا كنت تملك مبلغًا من المال، لتنفقه في شراء بعض الأطعمة. فما الأطعمة التي تُفضّل شراءها؟ ولماذا؟

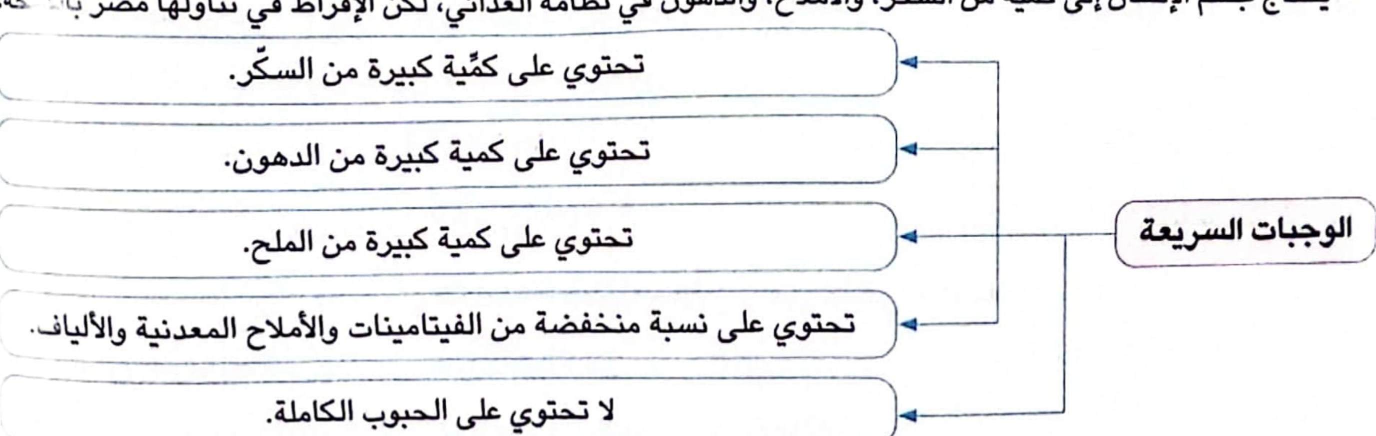


- **المشكلة مع الوجبات السريعة:**

– تناوُل الأطعمة السريعة بين الوجبات مثل: الدجاج المقلي، والبطاطس المقلية، والمشروبات الغازية، والحلوى يُسبِّب عدم الارتياح.

– يُمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحِّية بوجبات خفيفة صحِّية مثل: الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذُّرة المشوية الغنيَّة بالألياف والفيتامينات والمعادن.

– يحتاج جسم الإنسان إلى كمية من السكَّر، والأملاح، والدهون في نظامه الغذائي، لكن الإفراط في تناولها مُضرٌّ بالصحَّة.



- **بعض التغيرات التي تجعل الوجبات السريعة غير الصحِّية وجبات صحِّية:**



١- تناوُل البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس المقلية.



٢- شُرْب الماء أو عصير الفاكهة بدلًا من المشروبات الغازية.



٣- تناوُل أطباق، مثل: البليلة أو حمّص الشام.



- كيف يمكنك أن تجعل الوجبات الخفيفة غير الصحّية الآتية وجبات صحّية؟

اللحوم المُصنَّعة: يمكن صنعها داخل المنزل.

الدجاج المقلي : .... **عصير مُصنَّع:** ....

لنراجِع

١- ما الّذي يجعل الوجبات السريعة وجبات غذائية غير متوازنة؟

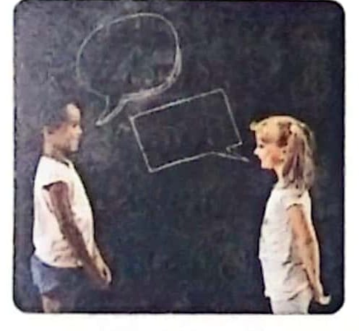
٢- حدد بعض الوجبات الخفيفة الصحّية التي يمكنك أخذها إلى المدرسة.

٣- وضح الفرق بين الطعام المُعدُّ بالمنزل والطعام الذي نشتريه من المطاعم.

نتعلَّم من خلال التطبيق

المناقشة

هي عملية تبادل للآراء والحُجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحُجج والبراهين.



- **التحضير للمناقشة يتطلب الآتي:**

١- التفكير في الحُجج والبراهين التي تدعم موقفك.

٢- التفكير في الحُجج والبراهين التي قد يقدمها الطرف الآخر في المناقشة.

٣- التفكير في طُرق الردِّ على حُجج الطرف الآخر لتقديم الحُجة الأقوى.

٤- يجب أن تحترم الطرف الآخر ورأيه في المناقشة حتَّى وإن كنت لا توافقه الرأي.

٥- يجب ألّا تقاطع أحدًا أو ترفع صوتك أو تتكلَّم بفظاظة.

- **اقرأ المناقشة التي دارت بين سلمى وتسنيم ثم دعِّم الموقف الذي تتفق معه في الرأي:**

	سلمى	تسنيم
الرأي	• يجب على المدارس مصادرة كلّ الحلوى والمشروبات الغازية التي يُحضرها التلاميذ إلى المدرسة.	• لا يحق للمدارس أن تأخذ أي طعام من أي تلميذ.
الحُجج والأدلة والبراهين	• لا تحتوي الحلوى والمشروبات الغازية على عناصر غذائية متوازنة ولكنها تحتوي على كمِّيات كبيرة من السكَّر وهو مضرٌّ لنا.	• ممتلكات التلاميذ ملك لهم فقط. • ....
الرد عليها	• يحب الأطفال السكَّر. •	• للتلاميذ حق في ممتلكاتهم فقط عندما لا تحتوي على ما يضرهم. • ....

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الترمس من الوجبات السريعة الصحِّية. ( )

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، مِن الصحِّي تناول الحلوى والمشروبات الغازية. ( )

٣- غالبًا ما تكون نسبة الدهون والأملاح في الوجبات السريعة مرتفعة. ( )

٤- تناوُل البليلة مع الكثير من السكَّر والسمن كوجبة سريعة أمر صحِّي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الذُّرة المشوية غنية بـ................................ .

أ الألياف ب الأملاح ج الدهون د السكريات

٢- التفكير في الحُجج والبراهين .... موقفك أثناء المناقشة.

أ يضعف ب يهز ج يدعم د يزعزع

٣- تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بـ................................ .

أ السعادة ب السرور ج الدعم د عدم الارتياح

٤- نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب منخفضة ج متوسطة د زائدة

٥- يمكن تناوُل .... بدلًا من المشروبات الغازية.

أ العصائر المُصَنَّعة ب الماء ج الآيس كريم د القهوة

٦- يُعتبَر .... من الوجبات الغذائية الصحِّية.

أ اللحوم المُصَنَّعة ب البطاطس المقلية ج السمك المشوي د الحلوى

٧- أيٌّ ممَّا يلي من الوجبات السريعة الصحِّية ....

أ الذُّرة المشوية ب الدجاج المقلي ج الحلوى د البطاطس المقلية

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(حمص الشام - المعلبة - البروتين - الدهون - المقلية - الحلوى)

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس .... ليكون طعامًا صحِّيًّا.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و................................ .

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من العصائر ....

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و................................ ليكون طعامك صحِّيًّا.

٥- يحتوي الترمس على .... وهو مهم لأجسامنا.



المحافظة على سلامة الطعام



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام.
- يصف إرشادات السلامة الغذائية.



- **لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟**



- **الطعام الآمن للأكل:**

– تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتمُّ حفظها بطريقة مناسِبة حتى وإن لم تبدو لنا فاسدة، وقد يكون من الخطير تناولها.

- **السبب الرئيسي لفساد الأطعمة:**

– الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن والفطريات تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

– تتغذّى البكتيريا على السكّريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.

- **أسباب فساد الطعام:**

– يَفسَد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجوّ مرتفعة، فيُسبِّب الأمراض عند تناوله.



– تَفسَد الفواكه والخضراوات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح ليّنة وتظهر عليها بُقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.

– يَفسَد معظم الطعام ويتعفَّن أيضًا عند تركه في الثلاجة لفترة طويلة.

- **إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام:**

١– استخدام المكوِّنات الطازجة فقط.

٢– إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلّاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

٣– غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.

٤- استخدام لوح تقطيع وسكّين نظيفين، وغسلهما بعد تقطيع اللُّحوم للقضاء على كلّ البكتيريا.

٥- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيّدًا، أو ارتداء القفّازات بعد غسلها جيّدًا.

٦- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلًا.

٧- مسح المناضد في المطبخ بمُعقّم قبل إعداد الطعام وبعده.

٨- وضع الطعام الّذي لم يُستخدم في الثّلاجة، وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة.

لنستكشف

- ضع علامة (✔) أمام الموقف المتوقع عند تـرك الخبز على منضدة المطبخ في كيس بلاستيكي لعدّة أسابيع:

١- يتعفّن لنموّ البكتيريا عليه. (   )　　٢- يَبْقَى بحالة جيّدة. (   )

٣- يصبح صحّيًا أكثر. (   )

لنراجع

١- ما أهمية المحافظة على نظافة اليدين وأسطح المطبخ؟

٢- لماذا لا يجب وضع الأرز في الثلاجة؟

٣- حدد بعض الإرشادات الواجب اتّباعها للحفاظ على سلامة الطعام.

نتعلّم من خلال التطبيق

اختبار لمراقبة عملية نموّ العفن والبكتيريا

- المواد التي تحتاجها:

١- ثلاثة أوعية مع أغطيتها.	٢- ظرفان من الجيلاتين.	٣- مكعّب واحد من مرق لحم البقر.	٤- ٢٥٠ ملليلتر من الماء.
٥- ملعقتان صغيرتان من السكّر.	٦- أعواد قطنية.	٧- ملصقات يمكن الكتابة عليها.	٨- فوطة مطبخ.

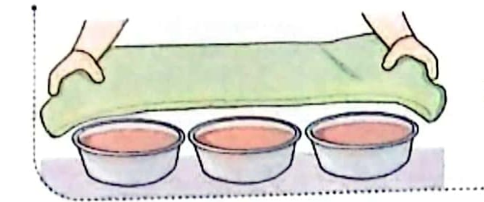
تنبيه اطلب من شخص بالغ مساعدتك على القيام بالخطوات الآتية:

الخطوة الأولى

- قم بغلي الماء وأضِف إليه السكّر ومكعّب المرق والجيلاتين واخلطهم جيّدًا حتّى تذوب جميع المكوّنات.
- قُم بتغطية الخليط واتركه جانبًا لبضع دقائق.



الخطوة الثانية



- قم بسكب الخليط وهو ساخن بالتساوي في الأوعية، وغطها مستخدمًا فوطة مطبخ نظيفة واتركها لتبرد بالكامل.

الخطوة الثالثة



استخدم ثلاثة أعواد قطنية نظيفة كما يلي:

- **الأوَّل:** امسح به سطح الأرض.
- **الثاني:** امسح به سطح لوح التقطيع.
- **الثالث:** امسح به سطح حافظة أقلامك.

الخطوة الرابعة



- **امسح بالأعواد القطنية السابقة الأوعية التي تحتوي على الخليط المُحضَّر سابقًا كالآتي:**

العود القطني الأوَّل: امسحه داخل الوعاء الأوَّل ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثاني: امسحه داخل الوعاء الثاني ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثالث: امسحه داخل الوعاء الثالث ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

- اكتُب اسم السطح أو الشيء الذي مسحته على كل وعاء.

الخطوة الخامسة



- ضَع الأوعية في مكان آمن، حيث لا يلمسها أحد.
- انتظِر لترى ما الذي سيحدث.
- بعد بضعة أيام، من المفترض أن تبدأ برؤية العفن وتنمو البكتيريا عليها.

الخطوة السادسة

لاحظ نتائج عملية نمو العفن والبكتيريا خلال فترات زمنية مختلفة:

ثلاثة أيام	أسبوع واحد	عشرة أيام	أسبوعان
 			

الملاحظة: يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت.

اختبر نفسك على الموضوع الخامس

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللُّحوم. ( )

٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

٣- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ( )

٤- إبقاء اللُّحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها. ( )

٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ الماء ب الجو البارد ج البكتيريا والعفن د الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ المطبخ ب الثلّاجة ج أكياس بلاستيكية د مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلّاجة.

أ يفسد ب يقلُّ ج لا يتغيَّر د يصبح جيِّدًا

٤- تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

أ الأملاح ب السكريات ج الفيتامينات د المعادن

٥- إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة سليمة قد يكون من .... تناوله.

أ الآمن ب الإيجابي ج السليم د الخطير

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(طازجة - الثلاجة - رطبة - فاسدًا - حفظ - صحيًّا)

١- من المهمّ إبقاء اللحوم داخل .... حتى لا تفسد.

٢- استخدام مكونات .... يحافظ على سلامة الطعام.

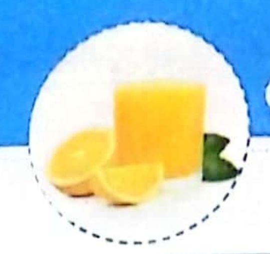
٣- لا بد من .... الطعام بطريقة صحيحة حتى لا يفسد.

٤- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه ....

٥- تنمو البكتيريا والعفن في بيئة ....



الشراب الطبيعي والشراب الصناعي



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتعرَّف المكوّنات والعناصر الغذائية في كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي والتمييز بينهما.
- يحدِّد الحلول للمشكلات التي قد تَنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي.
- يتتبَّع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة.

لنتفاعَل معًا

- **أيّ شراب فاكهة تحبّ؟ ولماذا؟**



- **التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.**

- الشراب الطبيعي:

– مزيج من الماء والسكّر وعصير الفاكهة الطبيعي.

– **الفائدة الغذائية:** غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

- الشراب الصناعي:

– يتكون من السكّر والماء وكمّية قليلة من المُنكّهات والملوّنات الطبيعية أو الصناعية.

– يحتوي على نسبة عالية من السكّر مقارنة بالشراب الطبيعي.

– **الفائدة الغذائية:** يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكوّن من الماء والسكّر، ولكن كمِّية العناصر الغذائية المتوافرة فيه قليلة جدًّا.

– **يمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مُركّز يُخلط مع الماء.**

– **الشراب الطبيعي صحّي أكثر من الشراب الصناعي.**

طريقة إعداد الشراب وحفظه

١– يتمُّ تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة، وذلك يساعد في القضاء على البكتيريا.

٢– يتمُّ إضافة مادَّتين حافظتَين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا، ممَّا يجعل الشراب يدوم لوقت أطول دون أن يفسد.



المشكلات التي قد تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها:

المشكلة لون الشراب داكن جدًّا، ما يعني أنّ السكّر المُستخدَم في صناعته غير نظيف

الحل: - استخدم نوعًا من أنواع السكَّر النظيف.

المشكلة ظهور طبقتين منفصلتين، (طبقة صافية وطبقة عكرة)، لأنَّ السكَّر لم يُخلط بالشكل الصحيح

الحل: - إضافة السكَّر إلى السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه.

لنستكشف

- انظر إلى نوعي العصير الآتيين ثُمَّ أكمل الجمل الآتية:



شراب طبيعي

- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.
- لا يحتوي على نسبة .... من السكَّر.
- تتمُّ صناعته في ....

شراب صناعي

- يحتوي على نسبة سكَّر عالية.
- يحتوي على .... والملوِّنات الصناعية.
- تتمُّ صناعته في ....



لنراجع

١- يتشابه كلٌّ من شراب العصير الطبيعي والصناعي في بعض النقاط، حددها.

٢- ما الذي يجعل الشراب الطبيعي صحِّيًّا أكثر من الشراب الصناعي؟

٣- هل ستحتاج إلى إضافة مواد حافظة عند صنع الشراب الطبيعي في المنزل؟

نتعلّم من خلال التطبيق

طريقة إعداد مُربّى الفراولة:

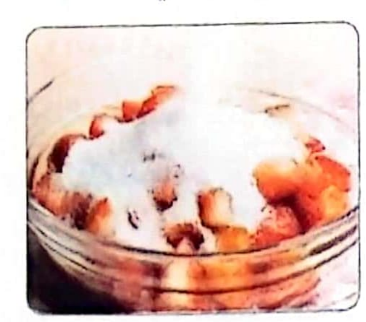


- **المقادير:**

- كيلو فراولة. - $\frac{1}{2}$ كيلو سكّر. - ٣ عيدان قرفة.
- ملعقة كبيرة من قشر البرتقال. - عصير نصف ليمونة.

- **طريقة التحضير:**

- اغسل يديك جيِّدًا لتنظيف حبَّات الفراولة من الأعناق، وتقطيعها إلى أنصاف أو أرباع.
- ضع الفراولة في إناء عميق نظيف ثم أضف السكَّر إليها وقلِّب جيِّدًا حتَّى تتجانس المكونات.
- ارفع الإناء على النار لمدَّة ساعة حتَّى تبدأ ثمار الفراولة بعمل عصير، وقلِّب المحتوى جيدًا على نار هادئة حتَّى لا يجفّ الماء.
- أضف اللَّيمون، وقشر البرتقال، والقرفة، واستمر في التقليب ويُترك على النَّار لمدة نصف ساعة إضافية.
- استمر في التقليب من حينٍ لآخَر حتَّى لا تلتصق الفراولة في الإناء.
- عندما يجفُّ الماء ويبدأ الخليط بالتماسك تُرفع عن النار، وتُترك حتَّى تبرد تمامًا، وتُعبَّأ في برطمانات نظيفة، ثمَّ نغسل الأدوات التي استُخدمت عند تحضير مُربَّى الفراولة.





- **استعن بالخطوات السابقة لتكمل الجدول:**

قبل البدء بالإعداد	أثناء الطهي	بعد الانتهاء من الطهي
١ – تحضير المكونات.	١ – وضع الإناء على النار.	١– ترك المُربَّى تبرد.
٢– غسل اليدين جيِّدًا.	٢– وضع الفراولة في الإناء.	٢– وضع المُربَّى في البرطمانات.
٣ –	٣–	٣– ....
٤–	٤–	٤– ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع السادس

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي صحّي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢- يتميَّز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٤- استخدام سكَّر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي، يجعل لون الشراب داكنًا. ( )

٥- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا. ( )

٦- الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

أ العفن والبكتيريا   ب الحموضة   ج الماء   د الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو ....

أ جودة السكَّر   ب عدم خلط السكَّر جيدًا   ج نوع الفاكهة   د وجود الماء

٣- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

أ الخلط   ب التعبئة   ج التسخين   د البيع

٤- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو ....

أ الصناعي   ب الطبيعي   ج المُخزَّن   د المُعلَّب

٥- كمية العناصر الغذائية في الشراب .... قليلة جدًّا.

أ الطبيعي   ب المثلج   ج الفاسد   د الصناعي

٦- يتميز الشراب الطبيعي بأنه يحتوي على ....

أ الفيتامينات   ب الدهون   ج الزيوت   د النشويات

٣ اكتب الجُمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي:

١- لا يحتوي على الكثير من السكَّر.   ٢- يحتوي على المنكِّهات والملوِّنات الصناعية.

٣- يحتوي على الكثير من السكَّر.   ٤- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.

الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
....	....
....	....

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوّعة من الطعام بكمّيات معيَّنة. ( )
٢ - يجب شُرْب كوبين فقط من الماء يوميًا. ( )
٣ - ممارسة الرياضة ضرورية للحفاظ على صحتنا. ( )
٤ - تناوُل كمّيات كبيرة من الحلوى خلال اليوم يجعل يومنا صحّيًا. ( )
٥ - يُعبِّر الهرم الغذائي عن كميات العناصر الغذائية التي يجب تناولها في يوم. ( )
٦ - يحافظ الكالسيوم على صحّة العظام والأسنان. ( )
٧ - تساعد البروتينات على ضبط مستوى السكر. ( )
٨ - تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. ( )
٩ - كلٌّ من فيتامين (A و C) يساعد على تقوية النظر. ( )
١٠- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ( )
١١- تناوُل الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. ( )
١٢- يحتوي الطعام غير الصحّي على كمّيات قليلة من السكر. ( )
١٣- الوجبات السريعة تحتوي على كمّيات كبيرة من الدهون والأملاح. ( )
١٤- يجب أن يتناول الأطفال جميع الأطعمة الصحّية وغير الصحّية حتّى يتم نموهم بصورة جيدة. ( )
١٥- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. ( )
١٦- تعقيم اليدين والمناضد أمر مهم قبل إعداد الطعام وبعده. ( )
١٧- يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفُّن. ( )
١٨- الشراب الطبيعي والصناعي مفيدان للجسم ولا يوجد ضرر منهما. ( )
١٩- تتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا. ( )
٢٠- الذُّرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ( )
٢١- تُعدُّ الوجبات السريعة طعامًا صحّيًا. ( )
٢٢- يفضَّل تناول الطعام المشوي بدلًا من المقلي. ( )
٢٣- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على البكتيريا. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١ - جميع ما يلي يُعتبَر من الإرشادات التي يجب اتّباعها لكي يكون يومنا صحّيًا ماعدا تناول ....

أ الدهون بكثرة ب الفاكهة ج الخضراوات د الحبوب كاملة

٢ - الكربوهيدرات تشمل كلًّا من ....

أ الدهون والألياف ب النشويات والسكريات

ج البروتينات والفيتامينات د الفيتامينات والأملاح المعدنية

٣ - يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....

أ بناء الأنسجة ب ضبط مستوى السكر ج مقاومة الأمراض د حماية الأسنان

٤ - لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمّية كبيرة من ....

أ الفيتامينات ب الدهون ج السكريات د الزيوت

٥ - الوجبات السريعة من الأطعمة غير صحّية لاحتوائها على كميات كبيرة من ....

أ الخضراوات ب الفيتامينات ج الحبوب الكاملة د الأملاح

٦ - السبب الرئيسي في فساد الأطعمة هو ....

أ الماء ب البكتيريا ج الهواء د السكريات

٧ - للحفاظ على سلامة الطعام يجب .... قبل الطبخ.

أ تعقيم المناضد ب عدم تغطية الشعر

ج عدم غسل الخضار د عدم ارتداء قفازات

٨ - إحدى مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ.................. .

أ الأملاح ب الدهون ج السكريات د الفيتامينات

٩ - تضاف .... للشراب لحمايته من العفن والبكتيريا.

أ المنكهات الصناعية ب الفاكهة ج المواد الحافظة د الألوان

١٠- تعتبر اللحوم والبيض و البقوليات من ....

أ الكربوهيدرات ب الألياف ج الدهون د البروتينات

١١- تساعد .... على ضبط مستوى السكر فى الدم.

أ البروتينات ب الألياف ج الدهون د الفيتامينات

١٢- للحفاظ على الطعام غير المستخدم يجب وضعه في ....

أ البوتاجاز ب الميكرويف ج الغسالة د الثلاجة



اختبارات سلاح التلميذ لشهر مارس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تقليل السكر في وجبتنا يجعلها صحيّة أكثر. ( )

٢- الترمس من الوجبات الخفيفة الصحيّة. ( )

٣- يجب وضع الطعام في الفرن للحفاظ عليه من الفساد. ( )

٤- الشراب الصناعي أكثر فائدة من الشراب الطبيعي. ( )

٥- تحتوي اللحوم والمكسرات على البروتينات. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يساعد فيتامين .... على تقوية النظر.

أ A — ب B — ج C — د D

٢- للحفاظ على الطعام من التعفُّن يجب وضعه في مكان ....

أ حار — ب دافئ — ج ساخن — د بارد

٣- عند تصنيع العصير يجب اضافة السكر للسائل عندما يكون ....

أ متجمدًا — ب فاسدًا — ج ساخنًا — د معلبًا

٤- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة .... من السكر.

أ قليلة — ب ضئيلة — ج متوسطة — د كبيرة

٥- يُعدُّ .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

أ الدجاج المقلي — ب الترمس — ج البطاطس المقلية — د الحلوى

٦- البطاطس المشوية أقل في نسبة .... من المقلية.

أ البروتين — ب الكربوهيدرات — ج الدهون — د الفيتامينات

٧- يحوِّل الجهاز الهضمي .... إلى سكر جلوكوز.

أ البروتينات — ب الكربوهيدرات — ج الفيتامينات — د الألياف

٨- تحتوي الحبوب الكاملة على كمية كبيرة من .... المهمَّة للهضم.

أ الدهون — ب البروتينات — ج الكربوهيدرات — د الألياف

٩- ليصبح يومك صحِّيًا يجب تناول ٨ أكواب من ....

أ الشراب الطبيعي — ب الشاي — ج الماء — د الشراب الصناعي

١٠- تُعدُّ المكرونة والخبز من ....

أ البروتينات — ب الكربوهيدرات — ج الفيتامينات — د الألياف

الاختبار الثاني

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ممارسة الرياضة أمر غير ضروري. ( )

٢- يمكن الحياة دون شرب الماء. ( )

٣- البطاطس المقلية إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحّية. ( )

٤- يُعدُّ الكشري وجبة صحّية متنوّعة. ( )

٥- عند تناول اللبن نحصل على كمية كبيرة من الكالسيوم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تحتوي اللحوم والأسماك على كمية كبيرة من ....

أ الدهون ب البروتين ج المياه د السكريات

٢- يجب أن يحتوي الطعام الصحّي على كمية كبيرة من ....

أ الحلوى ب المشروبات الغازية ج الخضراوات د الأطعمة المقلية

٣- يساعد .... في الحفاظ على صحة الأسنان والعظام.

أ السكر ب الحديد ج الأملاح د الكالسيوم

٤- تحتوي الأطعمة غير الصحّية على الكثير من ....

أ الفيتامينات ب البروتينات ج الأملاح د الكالسيوم

٥- يحتوي الترمس على .... بكمية كبيرة.

أ الفيتامينات ب البروتين ج الأملاح د الكالسيوم

٦- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو ....

أ البكتيريا ب الزيت ج البرودة د السكر

٧- لحماية الشراب من الفساد نضيف ....

أ الملح ب الفاكهة ج السكر د مادة حافظة

٨- يُصبح الشراب داكنًا عند تصنيعه بسبب .... غير النظيف.

أ الوعاء ب الماء ج السكر د الفاكهة

٩- للحفاظ على الطعام من الفساد نضعه في ....

أ الفرن ب الثلاجة ج الغسالة د الميكروويف

١٠- الطعام الصحّي يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ المعادن ب الأملاح ج النشويات د السكريات

اختبارات شهر مارس لبعض المحافظات

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م

١ محافظة القاهرة

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات ومنها الزبادي. ( )

٢- يفضَّل تناول الشراب الطبيعي بدلا من الشراب الصناعي. ( )

٣- يعتبر الكشري وجبة غذائية غير متكاملة. ( )

٤- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة كل يوم ليكون يومنا صحيًّا. ( )

٥- يجب غسل اليدين وتعقيم أسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب ....

أ الفاسد ب الطبيعي ج الصناعي د المخزَّن

٢- تساعد العناصر الغذائية الجسم على ....

أ النمو ب المرض ج الفرح د الحزن

٣- تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من .... لذا لا يجب الإكثار منها.

أ المعادن ب الدهون ج الفيتامينات د الألياف

٤- تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

أ الأملاح ب النشويات ج الفيتامينات د السكريات

٥- تُعدُّ .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ الألياف ب الأملاح ج الدهون د البروتينات

٦- يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

أ البطاطس المقلية ب الترمس ج الحلوى د المشروبات الغازية

٧- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحية بالترمس لاحتوائه على كمية كبيرة من ....

أ البروتين ب الدهون ج السكريات د النشويات

٨- كل ممَّا يلي من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا ....

أ البقع الداكنة ب العفن ج الرائحة الكريهة د أن تكون طازجة

٩- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ الصناعية ب الباردة ج الطبيعية د الغازية

١٠- شرب ٨ أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد .... من الجسم.

أ النشويات ب الماء ج الدهون د السموم

٣ محافظة الجيزة

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٢- العصير الطبيعي يحتوي على سكر وماء ولون صناعي. ( )

٣- تناول المكسرات يمد الجسم بالدهون والبروتينات. ( )

٤- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٥- لا يُعتبر الماء عنصرًا مهمًا للجسم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يجب اتّباع كل ممّا يلي ليكون يومنا صحيًا ماعدا ....

أ تناول وجبة صحّية متوازنة ب شرب الماء بكميات كبيرة

ج تناول الوجبات السريعة د ممارسة الرياضة يوميًا

٢- سبب ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تصنيع الشراب هو ....

أ نوع السكر ب عدم خلط السكر جيدًا ج جودة السكر د نوع الفاكهة

٣- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....

أ مقاومة الأمراض ب ضبط مستوى السكر ج بناء الأنسجة د حماية الأسنان

٤- حتى يكون الطعام صحيًا لا يجب إضافة الكثير من ....

أ الفيتامينات ب البروتينات ج الدهون د الحبوب الكاملة

٥- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلّاجة.

أ يتعفن ب يقل ج ينضج د يزيد

٦- لطرد السموم من الجسم يجب شرب .... أكواب من الماء.

أ ٣ ب ٤ ج ٨ د ٥

٧- يحتوي اللبن على .... الذي يحافظ على صحّة العظام والأسنان.

أ السكر ب الدهون ج النشويات د الكالسيوم

٨- الوجبات .... تحتوي على كمّية كبيرة من الدهون.

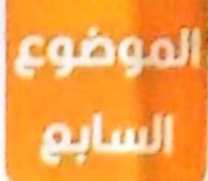
أ المشوية ب السريعة ج المسلوقة د الطازجة

٩- تتوافر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

أ الدهون ب السكريات ج الأملاح د الألياف

١٠- تحتوي الزيوت والبذور والمكسرات على .... الصحّية.

أ الدهون ب الأملاح ج الفاكهة د الخضراوات



السلامة في المطبخ





في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرا على أن:

- يحدد المخاطر المحتمَلة التي قد يصادفها في المطبخ.
- يشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات.
- يعدّ نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات أخرى في المنزل ويعرضها.

لنتفاعَل معًا

- ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادك الطعام في مطبخ منزلك؟ لماذا مـن المهمّ أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟



- كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ:

١ – استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.
٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.
٣- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.
٤ – جعل السكين بعيدًا عن اليد عند تقطيع الطعام به.
٥ – عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.



أدوات الطهي

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم



- مميزاتها: مطلية بألوان مختلفة من الخارج، وسعرها زهيد (رخيص).
- عيوبها: قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرّض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

الأواني ذات الطلاء غير اللّاصق



- مميزاتها: تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها، فلا يحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها.
- عيوبها: قد تكون سامّة عند خدش الطلاء.

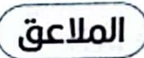
الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)



- صلبة ومتينة.
- تدوم لفترة طويلة جدًّا.
- خفيفة الوزن.
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية التي تحتوي على ليمون.
- يمكن استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرّب أيّ موادّ كيميائية إلى الطعام فتفسده باكتسابه طعمًا معدنيًّا.

الأدوات البلاستيكية

- يجب تجنُّب شرائها، فمن الممكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن، كما أنّها تضرُّ بالبيئة.



الملاعق

- يُفضَّل شراء النوع المصنوع من:

١- الفولاذ المقاوِم للصدأ، لأنّها لا تجمع البكتيريا ولا تمتصّ الروائح.

٢- السيليكون، لأنّه مرِن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

لنستكشف

- ضع علامة (✔) أمام إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ وعلامة (✗) أمام الأمور التي يجب أن تتجنَّبها:

١- تقطيع الطعام فوق حوض المطبخ. (   )

٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. (   )

٣- وضع مقابض الأواني بالقرب من طرف البوتاجاز. (   )

٤ - تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن يديك. (   )

لنراجع

١- حدد بعض الأدوات التي تستخدمها في المطبخ. ثم وضح الأخطار التي قد تنشأ من استخدامها. كيف يمكن الحفاظ على سلامتك عند استخدامها؟

٢- ما الطريقة التي تساعد بها أسرتك على تجنُّب الحوادث والإصابات في المطبخ؟



نتعلم من خلال التطبيق

خطوات تصميم ملصق بسيط يشرح معايير اختيار أدوات المطبخ الآمنة

١- اكتب قائمة بأدوات المطبخ التي يجب أن نتوخَّى الحذر عند استخدامها.

٢- اختَر أداة واحدة من الأدوات السابقة، وابحث عن معلومات أكثر عنها. اكتب الأمور التي يجب القيام بها وتلك التي يجب تجنُّبها عند استخدام هذه الأداة.

....

....

....

٣- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة عند استخدام الأداة التي اخترتها.

....

....

....

٤- فكِّر في الأشياء التي ستحتاجها لعرض المعلومات بوضوح.

....

....

....

٥- استخدم المعلومات السابقة في إعداد ملصقك.

....

....

....




اختبر نفسك على الموضوع السابع

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٤- يُفضّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ( )

٥- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ، استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

٦- الملاعق المصنوعة من السيليكون لا تجمع البكتيريا ولا تمتصُّ الروائح. ( )

٧- يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. ( )

٨- تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بالتصاق الطعام بها. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون بأنها ....

أ لا تخدش الأواني　　ب لا تجمع البكتيريا　　ج صلبة ومتينة　　د يلتصق الطعام بها

٢- أحد طرق الطهي غير الصحِّية هي ....

أ الشوي　　ب السلق　　ج القلي　　د البخار

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(البلاستيك - الفولاذ - الزجاج - السيليكون - غير اللاصق)

١- الأواني ذات الطلاء .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

٢- الأواني المصنوعة من .... المقاوم للصدأ تتميز بأنها لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

٣- الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني.

٤- الأدوات المصنوعة من .... يمكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامّة عند خدش الطلاء.
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣- الأواني الاستانلس	(جـ) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضَّل شراء المصنوعة من السيليكون.
٥- الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.





الموضوع الثامن: إعداد الطعام والشراب الصحّي

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يُحدّد أفضل الأساليب المتّبعة لتنظيف الطعام وإعداده وطهيه وتقديمه.
- يتحدث عن أهميّة المحافظة على سلامة الطعام.
- يشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحّي باتّباع الأساليب الأفضل، وتقديمه بطريقة تجعله يبدو صحّيًا، وشهيًا.

لنتفاعَلْ معًا

- حدِّد بعض الأطعمة غير الصحِّية. لماذا تُعتبَر هذه الأطعمة غير صحِّية؟

لنتعلَّم

صحّي ولذيذ

- لإعداد طعام صحِّي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية:



١ـ النظافة الصحِّية

- غَسْلُ اليدين جيّدًا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل البدء في الطهي.
- غَسْـلُ كلٍّ من الفاكهة، والخضراوات، والدجاج والسـمك بشـكل منفصل مسـتخدمًا المياه النظيفـة الجارية، ووضعها فـي أوعية منفصلة.

٢ـ الإعـداد

- التحقُّق من الوصفة المراد إعدادها للتأكُّد من توافر كلِّ المكوّنات التي تحتاج إليها.
- التحقُّق من كمِّيات المكوِّنات المطلوبة.
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.



٣ـ طـرق الطهي

- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت لأنّ القلي يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحِّي.
- تُعتبَر كلٌّ من عملية الخَبز، أو الشوي، أو التحمير في الفرن طُرقًا رائعة وصحِّية لطهي اللُّحوم.
- يجب طهي اللُّحوم والدَّجاج والأسماك جيّدًا.
- عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأنّ ذلك يقلِّل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها لذلك يجب سلق الخضراوات أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.



٤ـ طريقة التقديم

- وضع الطعام في الطبق بدقَّة وبشكل مرتَّب ومنظَّم.
- إضافة الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من اللَّيمون، أو الفلفل الحارّ، أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون وطعم لذيذ على الطبق.

لنستكشف

- اتَّبع الخطوات لإعداد الدجاج. موضحًا كيف يمكن إعداد هذا الطبق بطريقة صحِّية أكثر:

النظافة الصحِّية : ....

الإعـــــــداد : ....

طريقــة الطهي : ....

طريقــة التقديم : ....

لنراجِع

١- حدد الخطوات التي يجب اتِّباعها عند قيامك بإعداد طبق غذائي.

٢- طُلب منك إعداد طبق غذائيّ من مكوِّنات لم تستخدمها في الطهي من قبل، حدد المصادر التي ستحصل منها على المعلومات الصحيحة عن طريقة إعدادك لهذا الطبق.

٣- هل تقوم بالمساعدة في إعداد الوجبات الغذائية في منزلك؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- اقرأ وصفة إعداد عصير الليمون ثُمَّ أكمل الجدول:

١- غسل اللَّيمون جيِّدًا وتقطيعه.

٢- وضع اللَّيمون في الخلاط مع الماء والقليل من السكَّر.

٣- خلط المزيج بشكل جيِّد ثمَّ تصفيته داخل وعاء كبير.

٤- يُمكن إضافة النعناع أو العسل كنكهة إضافية.

٥- سكب العصير في كوب التقديم.

المكوِّنات	المُعدَّات	النكهات المضافة

يُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثامن

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يكون الطعام دهنيًا وغير صحّي عند شويه. ( )

٢- عند الإفراط في طهي الخضراوات تزداد العناصر الغذائية فيها. ( )

٣- يُفضّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتّب ومنظّم. ( )

٤- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمّة في إعداد طعام صحّي. ( )

٥- يجب غسل الخضراوات والأسماك في وعاء واحد عند إعداد الطعام. ( )

٦- القلي من الطرق الصحّية لطهي الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الطعام غير الصحّي هو الذي يتم طهيه عن طريق ....

أ الشوي   ب القلي   ج السلق   د البخار

٢- إضافة شرائح الليمون للطعام عند تقديمه هو نوع من ....

أ تزيينه   ب تغليفه   ج تخزينه   د تعليبه

٣- الشوي والتحمير من طرق .... الطعام.

أ تخزين   ب طهي   ج تجميد   د تخليل

٤ - الإفراط في طهي الخضراوات يعمل على .... العناصر الغذائية الموجودة فيه.

أ زيادة   ب إخفاء   ج حفظ   د تقليل

٥- قلي الطعام يجعله ....

أ دهنيًّا   ب بروتينيًّا   ج سكريًّا   د مملحًا

٣ اختر الإرشادات الصحيحة لإعداد الطعام الصحّي:

١- الإفراط في طهي الخضراوات. ( )

٢- غسل اليدين جيّدًا ومسح كل الأسطح. ( )

٣- تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت. ( )

٤- عدم خبز أو شوي الطعام. ( )

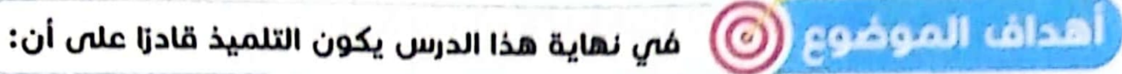
الموضوع التاسع

الإسعافات الأوَّلية والسلامة





أهداف الموضوع



في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدد العناصر الأساسية التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوّلية، ويفسر الغرض من استخدامها.
- يتعرَّف بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأوّلية، ويقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف حيث الإسعافات الأوّلية ضرورية.
- يتعرَّف ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامّة، كالمكتبة مثلًا.

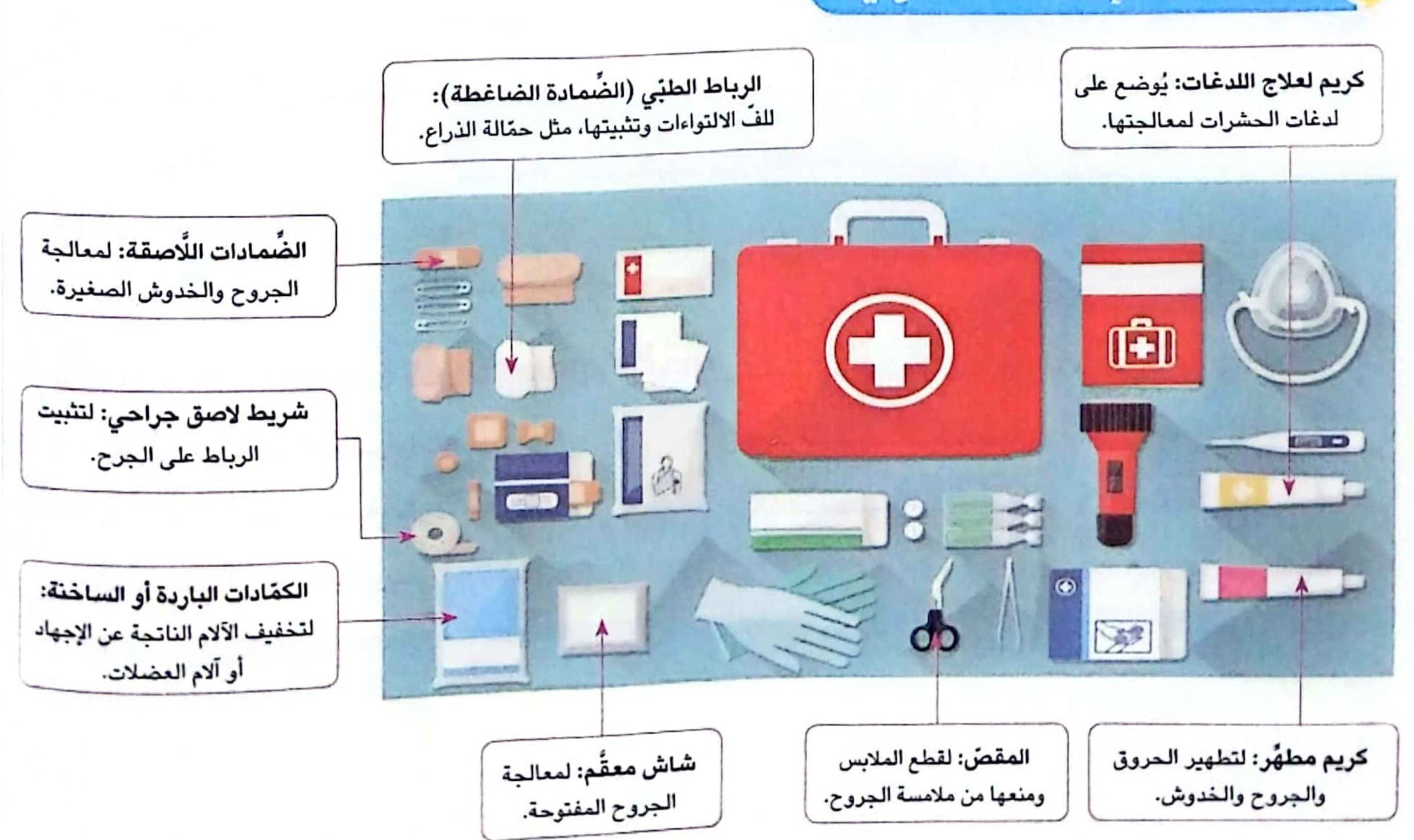
لنتفاعل معًا

- **ما هي حقيبة الإسعافات الأوَّلية؟ وما العناصر التي تتوافر فيها عادة؟ هل سبق لأيِّ شخص استخدام حقيبة الإسعافات الأوَّلية لمساعدتك على موقف ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قام به؟**

لنتعلَّم

- **الإسعافات الأوَّلية:** هي المُساعدة المبدئية التي تُقدَّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.

استخدام الإسعافات الأوَّلية



- لاحظ الحالات الطارئة الآتية وكيفية التصرُّف فيها:

(١)

- **تحدث العديد من حوادث السقوط عندما يقــوم الأشخاص بإعادة الأشياء الثقيلة إلى رفــوف مرتفعــة. خلال تلك اللحظة، يمكن أن يحدث فقدان التــوازن والسقوط، مما يؤدي إلى إصابات محتملة (الجروح والكدمات).**

- مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:

- الشاش المعقَّم، والمقصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهِّر، والرباط الطبّي، والكمَّادة الباردة.



- الخطوات:

١- قُصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسِب وضَعه على الجرح لوقف النزيف.

٢- استخدِم الشريط اللَّاصق الجراحي لتثبِّت الشاش في مكانه.

٣- عندما يتوقّف النزيف، ادهن الكريم المطهِّر لمنع الالتهاب.

٤- ضَع كمّادَة باردة على الكدمات لتخفيف الألم والكدمات.

(٢)

- **تحدث العديد من حوادث لسع النحل عندما يقوم الأشخاص بنزهة. خلال تلك اللحظة، يمكن أن يحدث احمرار وتورُّم وبقاء الشوكة مغروزة في الجسم.**

- مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:

- الشاش المعقَّم، والشريط اللَّاصق الجراحي، والكريم لعلاج لَسعة النحلة، والملقط الطبِّي، والمقصّ.



- الخطوات:

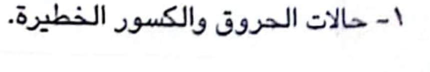
١- استخدِم الملقط الطبّي لإزالة شوكة النحلة بعناية.

٢- ضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة.

٣- قُصّ شاشًا على شكل مربَّع، ثُمَّ ضَعه فوق اللسعة، وثبِّته باستخدام الشريط اللَّاصق الجراحي.

لاحظ أن

- **هناك بعض المواقف التي قد يكون من غير الآمن أن نساعد خلالها شخصًا مصابًا، مثل:**



١- حالات الحروق والكسور الخطيرة.

٢- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير.





لنستكشف

• اقرأ السيناريو التالي وأكمل الفراغات:

- أمسكت مَي الكوب لتشرب اللبن وبعد أن انتهت من شُرْبه سقط الكوب من يديها فانكسر وجرحت يدها:

أ هل من الآمن مساعدة مَي؟ ....

ب مواد الإسعافات الأوّلية الـمُستخدمة: المقص، .... ، ....



لنراجع

١- ما المواقف التي لا يجب فيها مساعدة الأشخاص المصابة؟

٢- ما الطرق التي تُمكّنك من تفادي التعرض للإصابات التي قرأت عنها في الدرس؟

٣- لماذا سُمِّيت الإسعافات الأولية بهذا الاسم؟ ومَن الأشخاص الواجب عليهم تعلُّم كيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأولية؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

• الخطوات الواجب اتّباعها عند مساعدة شخص تعرّض لحادث أو إصابة:

١- تقييم الوضع: (معرفة نوع الإصابة وهل من الآمن تقديم المساعدة).

٢- تخطيط: (هل ضروري الاتصال بالرقم ١٢٣ المخصص لخدمة الإسعاف؟ وتحديد مواد الإسعافات الأولية المطلوبة).

٣- تطبيق: استخدام مواد الإسعافات الأوّلية لمعالجة جروح الشخص الـمُصاب.

٤- تقييم النتائج: التحقق من سلامة الشخص المُصاب وراحته.

• رتّب أحداث الموقف الآتي:

- أراد خالد إحضار كتاب من رف عالٍ في مكتبة المدرسة. فاستخدم السُلَّم ولكنه تعثَّر ووقع وجُرِحت يده. (١)

- طبَّقت منة ما تعلَّمته عن الإسعافات الأوَّلية واستخدمت قائمة المواد التي قامت بتحضيرها لمعالجة جروح خالد. ( )

- قيَّمت منة النتائج للتأكُّد من سلامة خالد وعدم شعوره بالألم. ( )

- خطَّطت منة لمساعدة خالد، فرأت أن الموقف لا يستلزم الاتصال بخدمة الإسعاف. وقامت بتحضير قائمة مواد الإسعافات الأوَّلية اللَّازمة لمساعدة خالد. ( )

- رأت منة ما حدث وقيَّمت الموقف أنه من الآمن تقديم المساعدة لخالد. ( )

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع التاسع

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. ( )

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرُّض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. ( )

٣- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. ( )

٤- مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف. ( )

٥- يجب تقييم الوضع أولًا قبل مساعدة شخص تعرَّض لحادث. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام ....

أ الضمادات اللاصقة   ب كريم اللدغات   ج شريط لاصق جراحي   د شاش معقم

٢- يجب استخدام .... لعلاج الالتواءات.

أ كريم اللدغات   ب الضمادات اللاصقة   ج شاش معقم   د رباط طبي

٣- لإزالة شوكة النحلة لبدء علاج المصاب نستخدم ....

أ المقص الطبي   ب الرباط الطبي   ج الكريم المطهر   د الملقط الطبي

٤ - عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة .... حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

أ السكين   ب المقص   ج المفك   د المنشار

٣ صحِّح الكلمات التي تحتها خط:

١- تتم معالجة الخدوش الصغيرة باستخدام <u>المقص</u>. (............)

٢- تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام <u>الكريم المطهر</u>. (............)

٣- يُستخدم الشاش المعقَّم في الإسعافات الأولية لمعالجة <u>الخدوش الصغيرة</u>. (............)

٤- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم <u>الكمادات الساخنة</u>. (............)

٥- نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام <u>كريم مطهر</u>. (............)

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شريط لاصق جراحي	(أ) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات
٢- شاش معقَّم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣- المقص	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤- الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتثبيت الرباط على الجرح

الموضوع العاشر

السلامة في المنزل



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يُحدِّد المخاطر التي يمكن أن تحدث في المنزل لا سيَّما فيما يتعلَّق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز.
- يُطبِّق بعض خطوات السلامة التي يجب اتِّخاذها في حالات الطوارئ في المنزل.
- يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها.

لنتفاعَلْ معًا

- **هل سبق لك أن رأيت في حياتك الواقعية أو على شاشة التليفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟ وكيف تعامل المختصُّون مع الموقف؟**



لنتعلَّم

كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟

- **يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل، لذلك من المهمّ معرفة كيفية التصرف في الحالات والمواقف الآتية:**

تسرُّب الغاز الطبيعي

- **إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسرُّبه، أو إلى أنَّ مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.**
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- في حال تسرُّب غاز، غادِر المنزل فورًا ولا تُضئ أيّ مصباح كهربائي لكي لا تسبِّب الشرارة المنبعثة منه اشتعال الحريق.

٢- اتَّصِل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.

٣- لا تَعُد إلى المنزل إلّا بعد أن تبلّغك خدمة الطوارئ أنّ الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة.

انقطاع الكهرباء

- **يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلّاجة.**
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- لا تفتح الثلّاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناوَل الأطعمة الطازجة أوّلًا.

٢- افصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنُّب حدوث أيّ ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدّة.





الحرائق في المنزل

- **تندلع الحرائق غالبًا في المنزل بسبب:**

- اشتعال الدهون أو الزيوت أثناء الطهي في المطبخ.
- عطل الكهرباء الناتج عن إيصال عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد.

- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- أطفِئ كلّ مفاتيح البوتاجاز.

٢- استخدِم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قُم بِسَكْبِ بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدِم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.

٣- تأكّد دائمًا من توفُّر طفّاية حريق في المطبخ معدّة للاستخدام ضدّ السوائل القابلة للاشتعال.

٤- اتّصِل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.



- **نحتاج إلى استخدام إجراءات الطوارئ عند حدوث أحد المخاطر الآتية في المنزل:**

- تسرُّب المياه.
- حريق بسبب الأجهزة الكهربائية.
- انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوِّية.

اختر إحدى هذه المخاطر واذكر معلومات السلامة والإسعافات الأولية التي يحتاجها الناس في هذه الحالة.

....

- معلومات السلامة: ....

- الإسعافات الأولية: ....

لنراجع

١- حدِّد بعض الأسباب الشائعة لاندلاع الحرائق في المنزل.

٢- ما خطورة تشغيل الأضواء أو الأجهزة الإلكترونية عند استنشاقك رائحة تسرُّب غاز؟

٣- هل كان لديك معلومات عن طرق الحفاظ على السلامة في منزلك من قبل؟

نتعلّم من خلال التطبيق

• اقرأ الأمثلة الآتية عن المخاطر التي قد تحدث في المنزل وأكمل:



١- انفجار مواسير المياه:

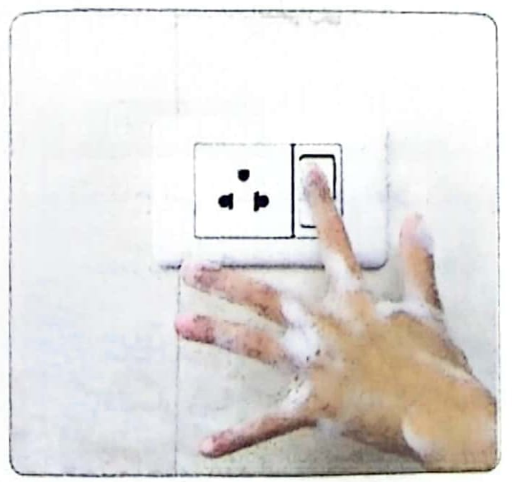
- تنفجر في بعض الأحيان مواسير المياه عند عدم غلق محبس المياه بطريقة صحيحة.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- البحث عن مصدر التسريب وغلقه على الفور.

٢- التخلُّص من الماء الزائد.

٣- الاتصال بفنّي السباكة لإصلاح المواسير التالفة.



٢- التعرُّض للصعقات الكهربائية:

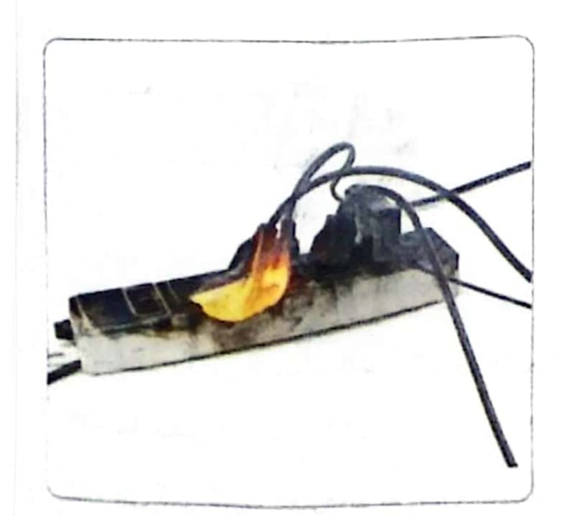
قد يتعرض بعض الأشخاص للصعقات الكهربائية في حالة كانت أيديهم مبلَّلة عند توصيل جهاز بالكهرباء أو في حالة تلف الأسلاك الكهربائية.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- فصل الشخص عن مصدر الكهرباء.

٢- اتَّصل برقم الإسعاف (١٢٣) إذا كان الشخص في حالة خطيرة.

٣- تغطية توصيلة الكهرباء حتَّى لا تتسبَّب في ضرر أكبر.



٣- حريق بسبب الكهرباء:

في بعض الأحيان تندلع الحرائق بسبب توصيل عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع العاشر

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادًا لحالات الطوارئ. ( )

٣- قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٤- معرفة الاحتياطات الواجب اتخاذها في حالات الطوارئ في المنزل أمر غير ضروري. ( )

٥- عند التعرُّض لتسرُّب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتَّى يتم إصلاح العطل. ( )

٦- عند انقطاع الكهرباء يجب ألَّا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتم إخماد الحريق الناتج عن الزيت باستخدام ....

أ ماء نقي ب بيكربونات الصوديوم ج ماء غير نقي د بنزين

٢- عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتِّصال برقم ....

أ طوارئ الغاز الطبيعي ب طوارئ الحريق ج الإسعاف د طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكُّد من توفُّر .... في المطبخ.

أ زيت ب أجهزة كهربائية ج طفَّاية حريق د ملاعق

٤- إذا شممت رائحة غاز بالمنزل يجب عليك ....

أ مغادرة المنزل ب توصيل الكهرباء ج فتح المياه د فتح الغاز

٥- عند حدوث حريق في أحد المباني يجب الاتصال بطوارئ ....

أ الغاز ب المرور ج المطافي د النجدة

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(التسريب - الكهرباء - بيكربونات الصوديوم - طوارئ الكهرباء - الغاز - الصعقات الكهربائية)

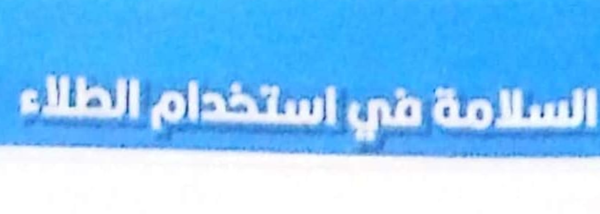
١- ملامسة سلك مكشوف ويدك مبللة يعرِّضك لـ................................ .

٢- انفجرت إحدى مواسير المياه في البيت عليك غلق مصدر .... على الفور.

٣- عند اندلاع الحريق أثناء الطهي يجب استخدام .... لإخماد الحريق.

٤- لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع ....

٥- يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرُّب ....


الموضوع الحادي عشر
السلامة في استخدام الطلاء

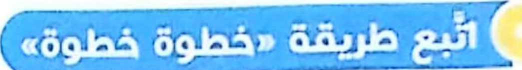
أهداف الموضوع
في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح ويُطبّق احتياطات السلامة المهنية عند استخدام الطلاء في المنزل.
- يحدّد الأدوات التي يحتاج إليها شخص ما لتنفيذ مشروع طلاء المنزل.
- يقترح مشروع طلاء في المدرسة موضّحًا كيفية وضع مخطّط، والعمل مع الآخرين وتنفيذ الطلاء بسلامة.

لنتفاعل معًا

- فكّر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللّون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما المواد التي قد تحتاج إليها؟

لنتعلّم



اتبع طريقة «خطوة خطوة»

- يتّبع النقّاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب «خطـوة خطـوة» أثناء العمل، ويتضمّن هذا الأسلوب:
  - وَضْع مُخطَّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يُحْدِث فرقًا كبيرًا.
  - التفكير في المُعدَّات التي نحتاجها واحتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها.

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

حدّد الأدوات والموادّ التي تحتاج إليها
- إحضـار كلّ الأدوات والمـوادّ التـي تحتـاج إليهـا مثـل: السُّـلَّم، وطـلاء للجـدران الداخليـة، وفُـرَش طـلاء بأحجـام مختلفـة وبكـرة دهـان.

حافِظ على السلامة في استخدام السُّلّم
- التأكُّد من أنّ السُّلَّم في حالة جيِّدة، وأنَّ كلَّ درجاته ودعاماته مثبَّتة جيّدًا.
- وضع ساقَي السُّلَّم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.

احمِ نفسك
- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية.
- حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفّازات العمل المطّاطية وقناع الغبار ونظّارات الأمان.

خطر اندلاع حريق
- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجافٍّ وبعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.
- التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

نستكشف

- اقرأ الإرشادات الآتية وضع علامة (✔) أمام العبارات التي تُمثِّل الخطوات التي يمكن أن تتخذها لتجهيز الغرفة وإعدادها قبل البدء بأعمال الطلاء:

١- تغطية توصيلات الكهرباء حتّى لا يتسرّب إليها الطلاء. (   )

٢- إخلاء الغرفة من أي أثاث حتّى لا يتلوّث. (   )

٣- غلق جميع نوافذ الغرفة. (   )

اكتب خطوة أخرى يجب القيام بها قبل البدء بأعمال الطلاء: ....

نراجع

١- ما الأماكن التي تستطيع تخزين موادّ الطلاء فيها بطريقة آمنة وسليمة في منزلك؟ ولماذا؟

٢- لماذا يجب الاهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال طلاء في المنزل؟

٣- ما المهامّ التي تحتاج خلالها إلى مساعدة شخص بالغ عند القيام بأعمال الطلاء في المنزل؟ وأيّ مهامّ يمكن أن تكون من مسئوليتك؟



- خطوات تصميم لوحة جدارية عن المحافظة على السلامة في المدرسة:

١- **خطِّط للوحة الجدارية:** ما الذي ستوضِّحه هذه اللَّوحة؟ وأين سيتمُّ تنفيذها؟

٢- **صمِّم فكرتك:** رسم وتلوين مخطَّط بسيط لما ستبدو عليه اللَّوحة الجدارية واختيار ألوان الطلاء المطلوبة.

٣- **اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها:** اكتب قائمة بالأدوات التي تريدها للقيام بعملية الطلاء ثم قم بشرائها.



- اقرأ ثمّ أجب:

١- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة أثناء رسم لوحة جدارية.

....

٢- ما الاحتياطات التي يجب أخذها في الاعتبار لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء؟

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الحادي عشر

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند القيام بمشروع طلاء، يجب التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام. ( )

٢- الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطَّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو. ( )

٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها عند القيام بمشروع طلاء. ( )

٤- أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلَّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط. ( )

٥- يُفضَّل تخزين الطلاء في الأماكن الحارة للحفاظ عليه. ( )

٦- يجب ارتداء قفازات اليد لحماية اليدين عند القيام بعملية الطلاء. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ بكرة دهان ب مقص ج رباط طبِّي د كريم دهان

٢- لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

أ تخزين الطلاء في أماكن حارة ب تخزين الطلاء في أماكن باردة

ج ارتداء القفازات د ترك النوافذ مغلقة

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ عمل وجبة غذائية صحِّية ب استخدام مواد الإسعافات الأوَّلية

ج استخدام السلم بحذر د استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

٤- يجب حماية العينين عند القيام بعملية الطلاء عن طريق ارتداء ....

أ نظَّارات الأمان ب ملابس جديدة ج قفازات مطاطية د أحذية جلدية

٥- يُعتبر .... أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند القيام بعملية الطلاء.

أ توصيل الكهرباء ب فتح الغاز ج غلق النوافذ د ارتداء نظَّارات الأمان

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(بكرة دهان - الطعام - الطلاء - ألوان - مفتوحة)

١- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ ....

٢- إحدى الأدوات التي يحتاجها النقاشون أثناء الطلاء هي ....

٣- يجب تخزين .... في أماكن باردة.

٤- لا بد من اختيار .... الطلاء قبل البدء بطلاء الغرفة.



الموضوع الثاني عشر

شخصيات مصريّة مؤثرة

السير مجدي يعقوب

للتفاعل معًا

- **ما المهارات والاهتمامات التي تعتقد أنّ على العاملين في المجال الطبّي امتلاكها؟**

للتعلم

- **السير مجدي حبيب يعقوب أستاذ في طب القلب يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي.**

نشأته:

- وُلِدَ في محافظة الشرقية في مصر.
- كان والده جرّاحًا يعمل في مجال الصحّة العامّة.
- حصل على منحة دراسيَّة لدراسة الطبّ في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره!
- سكن وعمل في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المملكة المتّحدة، والولايات المتحدة الأمريكية، ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا، بالإضافة إلى مصر.

أهم إنجازاته:

- أسّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تمَّ في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية.
- شارك عام ١٩٧٤م في إجراء أوّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا وذلك أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجيريا.
- مؤسّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» الخيرية التي تهتمُّ بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمَّرتها الحروب والبلدان النامية.
- أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب MYF » مع زملائه عام ٢٠٠٨م، تدير المؤسسة مشروعًا طموحًا في مركز أسوان للقلب يهدف إلى تعزيز عافية المصريين. المشروع مُموَّل بالكامل من خلال التبرُّعات، كما يقدّم خدمات طبِّية حديثة ومجّانية لأفراد المجتمع المصري.
- **تعمل «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» حاليًا على بناء «مركز مجدي يعقوب العالمي» في القاهرة والذي سيقوم بـ:**

١- تقديم علاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب.

٢- تدريب مكثف للأطباء، والممرّضات، والعلماء المصريين.

٣- أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.



المستكشف النشط



في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتحدث عن كيف يمكن للناس أن يكونوا أكثر نشاطًا.
- يفهم كيف أنّ الطعام يوفّر الطاقة لأجسامنا.
- يشرح أهميّة أن نكون أقوياء جسديًا وعقليًا.



- **ما نوع النشاط البدني الذي تحبُّ ممارسته؟ كم مرّة تقريبًا تشارك في مثل هذا النشاط؟ إذا كان بوسعك ممارسة أيّ رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟**

لنتعلّم

- **وصفية نزرين:**



- متسلّقة جبال، ناشطة ومستكشفة لدى ناشيونال جيوجرافيك.
- أوّل شخص بنغلاديشي يتسلّق القمم السبع، أي أعلى قمم جبال في القارّات السبع.
- تعتني السيّدة نزرين بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامِرة.
- تتّبع السيّدة نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا صحّيًا، يتضمَّن الأطعمة التي تزوّدها بالبروتينات، مثل: العدس، والمكسّرات، والفاصوليا لبناء عضلات قويّة.
- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل: الأُرز، والحبوب الكاملة وبعض الفاكهة والخضراوات لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمّل خلال الرحلات الطويلة.
- تمارس التأمُّل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتّخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- تسلّق الجبال قد يكون نشاطًا خطيرًا، فيجب أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتحضير لها. يتضمّن ذلك التحقّق من كلّ معدّاتها ورسم المسار الّذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوعين الثاني عشر والثالث عشر

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- أسَّس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. ( )

٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون. ( )

٣- أسَّس مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم. ( )

٤- حصل مجدي يعقوب على منحة دراسيَّة لدراسة الطبّ في جامعة عين شمس. ( )

٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلق القمم السَّبع. ( )

٦- تعتني السيّدة نزرين بعقلها وجسمها معًا. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السير مجدي يعقوب هو ....

أ جرَّاح قلب ب مهندس معماري ج مُدرِّس علوم د محاسب بنكي

٢- وصفية نزرين هي ....

أ طبيبة أطفال ب مهندسة ديكور ج متسلِّقة جبال د مُدرِّسة رياضيات

٣- تحافظ وصفية نزرين على طاقتها بتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من ....

أ الدهون ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الأملاح

٤- شارك .... في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

أ أحمد زويل ب وصفية نزرين ج طه حسين د مجدي يعقوب

٥- تعتبر .... أول شخص بنغلاديشي يتسلق القمم السبع.

أ صفية زغلول ب وصفية نزرين ج سميحة أيوب د شجرة الدر

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(تتسلق الجبال - نباتيًّا - القلب - صيد الأسماك)

١- أسَّس مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة .... في العالم.

٢- وصفية نزرين أول بنغلاديشية ....

٣- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا ....

تدريبات سلاح التلميذ المتنوِّعة لشهر أبريل

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولًا: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - إحدى قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. (   )

٢ - قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحيًّا. (   )

٣ - يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتَّى لا تقل العناصر الغذائية المتوافرة بها. (   )

٤ - يتم عمل الإسعافات الأولية لأي مصاب حتَّى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. (   )

٥ - تُستخدم الضمادات اللَّاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (   )

٦ - وجود الإسعافات الأولية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. (   )

٧ - عند تسرُّب الغاز يجب إغلاق الكهرباء لتجنُّب حدوث حريق. (   )

٨ - قد يتسبب انقطاع الكهرباء لفترة طويلة في فساد الأطعمة الموجودة بالثلاجة. (   )

٩ - يجب أن نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. (   )

١٠- عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بفني الكهرباء. (   )

١١- يتم وضع السلم على مستوى مائل عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. (   )

١٢- لا بد من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. (   )

١٣- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانًا. (   )

١٤- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا نباتيًّا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح. (   )

١٥- ينبغي ألَّا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. (   )

١٦- يجب تجنب استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ لأنها تذوب في الأواني الساخنة. (   )

١٧- عند حدوث تسريب للغاز الطبيعي يجب الاتصال بطوارئ الغاز الطبيعي. (   )

١٨- يجب إغلاق محبس الماء عند تسرب الغاز لتجنُّب حدوث حريق. (   )

١٩- انقطاع المياه لفترة طويلة يتسبب في فساد الأطعمة. (   )

٢٠- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. (   )

٢١- يجب سلق الخضراوات أو شويها لبضع دقائق للحفاظ على عناصرها الغذائية. (   )

٢٢- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب بكسور خطيرة في الرأس. (   )

٢٣- تُستخدم الضمادات اللَّاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. (   )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١ - إحدى قواعد السلامة في المطبخ ....

أ استخدام السكين بحذر ب إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز

ج خلع مقابض الأواني د تقطيع الطعام فوق الحوض

٢ - لا يجب قلي الطعام بالزيت حتّى لا يصبح ....

أ دهنيًا ب بروتينيًا ج ملونًا د صحيًا

٣ - يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لقص الملابس و .... الجروح.

أ تطهير ب منعها من ملامسة ج معالجة د لف

٤ - عند حدوث تسرُّب للغاز في البيت يجب الاتصال بطوارئ ....

أ الكهرباء ب الماء ج الغاز د الإسعاف

٥ - أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي ....

أ ترك النوافذ مفتوحة ب وضع الكريم المطهر

ج التخلص من الماء الزائد د ارتداء نظّارات طبية

٦ - أنشأ .... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

أ أحمد زويل ب مجدي يعقوب ج طه حسين د أحمد شوقي

٧ - نجحت الناشطة وصفية نزرين في ....

أ ركوب الدرجات ب سباق السيارات ج تسلُّق القمم السبع د سباق الجري

٨ - هناك حالات قد يكون من غير الآمن أن تساعد خلالها المصاب مثل حالات ....

أ الإجهاد ب لسعات النحل ج الصداع د الحروق الخطيرة

٩ - إحدى الأدوات المستخدمة في عملية الطلاء ....

أ فرش الطلاء ب الرباط الطبي ج الترمومتر الطبي د الإبرة والخيط

١٠- نجحت .... في تسلُّق قمم الجبال السبع واستخدمت نظامًا غذائيًّا نباتيًّا.

أ وصفية نزرين ب منى رشوان ج شجر الدر د رانيا علوان

١١- يتم استخدام .... في تطهير الجروح.

أ شريط لاصق ب كريم لعلاج اللدغات ج الضمادات اللاصقة د الكريم المطهر

١٢- الأواني المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند التعرض للحرارة.

أ البلاستيك ب السيليكون ج الألومنيوم د الاستانلس

١٣- يجب تجنُّب .... في طهي الطعام لأن ذلك يجعله غير صحّي.

أ الخبز ب الشوي ج السلق د القلي



اختبارات سلاح التلميذ لشهر أبريل

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الشاش المعقم لمعالجة الجروح المفتوحة. ( )

٢- علاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان يُعدُّ من أهم إنجازات وصفية نزرين. ( )

٣- يُثبَّت الرباط على الجرح بواسطة الشريط اللاصق الطبي. ( )

٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة ويلتصق بها الطعام. ( )

٥- نتجنب استخدام الماء عند إطفاء الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....

أ تسخن بسرعة ب خفيفة الوزن ج مطلية بالألوان د ثقيلة الوزن

٢- عند تطهير الجروح والحروق يتم استخدام ....

أ المقص ب الضمادات اللاصقة ج الكريم المطهر د الرباط الطبِّي

٣- نجحت .... في تسلُّق قمم الجبال السبع واستخدمت نظامًا غذائيًّا نباتيًّا.

أ وصفية نزرين ب منى رشوان ج شجر الدر د رانيا علوان

٤- في حالة إصابتك بلدغة حشرة يمكنك وضع .... مكان الإصابة.

أ زيت الطعام ب كريم المطهر ج كريم علاج اللدغات د كريم الحروق

٥- يجب غلق البوتاجاز قيد التشغيل عند ....

أ تسرُّب الغاز ب انقطاع الكهرباء ج الطهي د الغناء

٦ - أنشأ .... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

أ أحمد زويل ب أحمد شوقي ج طه حسين د مجدي يعقوب

٧ - نجحت الناشطة وصفية نزرين في ....

أ ركوب الدراجات ب سباق السيارات ج تسلُّق القمم السبع د سباق الجري

٨- تستخدم .... في عملية طلاء الجدران.

أ الآلة الحاسبة ب بكرة الطلاء ج الدباسة المعدنية د الأدوات البلاستيكية

٩- تتميز أدوات الطهي المصنوعة من .... بأنها لا تخدش الأواني.

أ الألومنيوم ب الاستانلس ج السيليكون د النحاس

١٠- لتخفيف الألم الناتج عن آلام العضلات نستخدم ....

أ الشاش المعقم ب اللاصق الطبي ج الكمادات د المقص



الاختبار الثاني

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم المنشار لقطع الملابس حتى لا تلامس الجرح. ( )

٢- الملاعق المصنوعة من السيليكون مرنة ولا يلتصق بها الطعام. ( )

٣- أثناء طلاء الجدران الداخلية للمنزل يجب ترك النوافذ مفتوحة للتهوية. ( )

٤- يجب وضع ساقي السلم على سطح مستوٍ لمنع سقوط الشخص عند الطلاء. ( )

٥- أنشأ د. مجدي يعقوب مركزًا طبيًّا لعلاج الأطفال من أمراض القلب بمبالغ شهرية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- نستخدم بيكربونات الصوديوم لإخماد حرائق ....

أ الغاز ب الخشب ج الزيت د الورق

٢- لعلاج الجروح المفتوحة نستخدم ....

أ المقص ب الضمادات اللاصقة ج الشاش الطبي د الرباط الطبِّي

٣- الأدوات المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند التعرُّض للحرارة.

أ البلاستيك ب السيليكون ج الاستانلس د الألومنيوم

٤- يجب تجنُّب .... في طهي الطعام لأن ذلك يجعله غير صحِّي.

أ الخبز ب الشوي ج السلق د القلي

٥- لتخفيف آلام العضلات نستخدم ....

أ الضمادات اللاصقة ب الكمادات الساخنة ج كريم اللدغات د الكريم المطهر

٦- يجب عدم إضاءة المصابيح الكهربائية في حالة تسرُّب ....

أ المياه ب الكهرباء ج الصرف د الغاز

٧- يجب التأكد من وضع ساقي السلم أثناء الطلاء على سطح ....

أ متعرج ب مستوٍ ج مائل د منحني

٨- يُعدُّ د. مجدي يعقوب من أشهر أطباء ....

أ العظام ب العيون ج القلب د الأسنان

٩- يجب حماية الأنف خلال الطلاء باستخدام ....

أ القفازات ب قناع الغبار ج نظَّارات الأمان د السلم

١٠- عند اشتعال الزيوت أثناء الطهي تجنب استخدام .... لإطفائها.

أ بيكربونات الصوديوم ب طفاية الحريق ج مياه الصنبور د غطاء المقلاة



١ محافظة القليوبية

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحّي. ( )

٢- إحدى خطوات السلامة في المطبخ التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي. ( )

٣- يرتدي النقاشون قفازات يد مطاطيّة لحماية العين أثناء الطلاء. ( )

٤- يمكن استخدام الرباط الطبي في لف الالتواءات وتثبيتها. ( )

٥- تتميز الأواني المصنوعة من الاستانلس بسعرها الرخيص. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- إذا رأيت الدخان يتصاعد من إحدى الشقق عليك الاتصال بـ ....

أ فريق الإسعاف ب طوارئ الغاز ج فريق الإطفاء د طوارئ النجدة

٢- من أدوات الطلاء ....

أ الرباط الطبي ب المقص ج الشاكوش د بكرة الدهان

٣- أحد طرق الطهي غير الصحّية ....

أ القلي ب السلق ج الشوي د الإعداد على البخار

٤- يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأولية لـ ....

أ تطهير الجروح ب قص ومنع الملابس من ملامسة الجرح
ج معالجة الجروح د تثبيت الرباط على الجرح

٥- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ بيكربونات الصوديوم ب ماء نقي ج بنزين د ماء غير نقي

٦- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها ....

أ لا تجمع البكتيريا ب صلبة ومتينة ج يلتصق بها الطعام د لا تخدش الأواني

٧- يُستخدم .... لعلاج لدغة النحل.

أ الرباط الطبي ب الشاش المعقم ج كريم علاج اللدغات د كريم مطهر

٨- يجب تخزين الطلاء في أماكن ....

أ جافة ب رطبة ج حارة د مشمسة

٩- أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

أ السيليكون ب الألومنيوم ج الاستانلس د الجرانيت

١٠- من إرشادات طلاء غرفة بسلام وأمان ترك النوافذ ....

أ مكسورة ب مدهونة ج مغلقة د مفتوحة

٣ محافظة أسيوط

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الملاعق المصنوعة من السيليكون مرنة وتخدش الأواني. ( )

٢- يجب استخدام الماء لإطفاء الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٣- من السلامة تقطيع الطعام بعيدًا عن الأيدي. ( )

٤- يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح. ( )

٥- في حالة اندلاع حريق كهربائي يجب فصل التيار الكهربائي عن المنزل مباشرة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب غلق البوتاجاز عند ....

أ تسريب الماء ب انقطاع الكهرباء ج انقطاع الماء د تسريب الغاز

٢- يجب تخزين مواد الطلاء بعيدًا عن ....

أ الحوائط ب الإضاءة ج مصدر الحرارة د البرودة

٣- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترة طويلة.

أ الألومنيوم ب البلاستيك ج الاستانلس د السيليكون

٤- من طرق الطهي الصحِّية للخضراوات هي ....

أ خبزها ب قليها ج طحنها د سلقها

٥- الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ........................

أ تطهير الجروح ب تضميد الجروح ج تخفيف الآلام د لف الالتواءات

٦- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

أ صحِّية ب سامة ج مفيدة د لاصقة

٧- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح الطعام ....

أ بروتينيًّا ب صحِّيًّا ج دهنيًّا د سكريًّا

٨- يمكنك حماية عينك أثناء طلاء الغرفة من خلال ارتداء ....

أ قفازات مطاطية ب قناع الغبار ج أحذية واقيه د نظَّارات الأمان

٩- لا بد من توافر .... في المنزل للوقاية من الحريق.

أ طفاية الحريق ب المقص ج بكرة الدهان د الخشب

١٠- إضافة شرائح الليمون للطعام عند تقديمه هو نوع من ....

أ تغليفه ب تخزينه ج تعليبه د تزيينه

أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اقرأ وأجِب:

١- ما أنواع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الرياضيّ؟

٢- ماذا يحدث إذا ما تُرِكت بعض الأطعمة خارج الثلّاجة لفترة طويلة من الوقت؟ ولماذا؟

٣- إذا نصحك الطبيب بتناول عناصر غذائية تقيك من الأمراض، فأيّها تفضّل: الشراب الطبيعي أم الصناعي؟ التحلية من خلال تناول الفواكه أم الحلويات؟ الخبز الأسمر متعدّد الحبوب أم الخبز الأبيض؟

٤- ما الخطوات التي يجب أن تتّخذها للحفاظ على سلامتك وتجنّب إصابتك بأذى في المطبخ؟

٥- ما العناصر التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوّلية؟

٦- اذكُر ثلاثة أمور يتعيّن عليك القيام بها عند طلاء غرفة ما.

٢ اكتُب:

ما الأشياء الخمسة التي يمكنك القيام بها مع أُسرتك في المنزل لتعيشوا حياة صحّية وسليمة؟ وكيف يمكنها المحافظة على سلامتكم وصحّتكم؟

٣ فكِّر وأجِب:

١- تناول جمال - بعد المدرسة - وجبة سريعة من برجر وشراب فاكهة صناعي، ثمَّ جلس على الأريكة يشاهد أفلامًا. ما الخيارات غير الصحّية التي قام بها جمال؟ برِّر إجابتك.

٢- إلى أين يجب أن تأخذ معك حقيبة الإسعافات الأوّلية؟ ولماذا؟

٤ راجِع وأجِب:

١- فكِّر في وجبة ترغب في إعدادها. ما المكوّنات والمعدّات التي تحتاج إليها؟ ما الذي يمكنك القيام به للتأكّد من أنّ طبقك متوازن غذائيًّا ومظهره شهي وطعمه لذيذ وآمن للأكل؟

٢- اذكُر بعض المشروعات التي يمكنك القيام بها في المنزل مع أُسرتك للمساعدة على منع وقوع الحوادث والاستعداد لحالات الطوارئ في محيط المنزل؟

٥ كيف نستطيع أن نعيش حياة صحّية وسليمة؟





الرؤية الفنّيّة للعالم

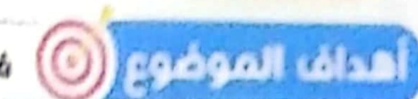
سنسلط الضوء في هذا المحور على:

- تصميم الحدائق وأنواع النباتات فيها.
- الأقمشة والملابس وطرق العناية بها.
- كيفية تصميم علامة تجارية.
- مبادئ التصميمات الجيدة.
- كيفية إنتاج حملة إعلانية فعَّالة لمنتج ما.
- شخصية المهندس حسن فتحي والرَّسامة نيروبا راو.



تصميم الحدائق وأنواع النباتات





في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح أهمّية الحدائق.
- يصف عناصر حديقة ما.
- يختار أنواع النباتات المناسبة لتنسيق الحدائق.

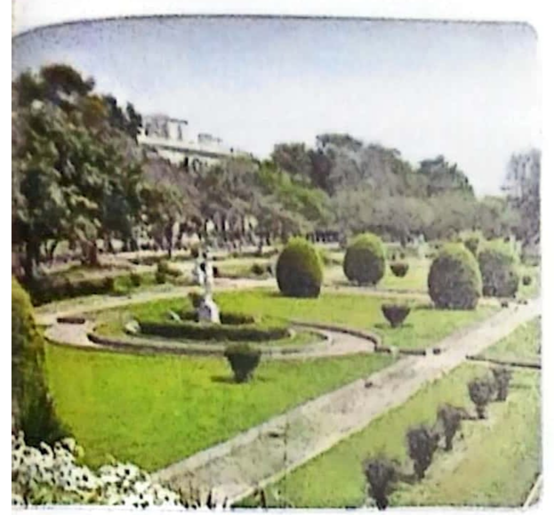
لنتفاعل معًا

- ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟



- **مساحات خضراء لنا جميعًا:**

- **حديقة أنطونيادس:** أقدم حديقة عامّة في مدينة الإسكندرية، وهي مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها أفراد المجتمع.



حديقة أنطونيادس

أهمّية الحدائق

- تتيح المتنزّهات والحدائق مجالًا للمرح والتعلُّم، فهما أماكن للاستمتاع والتعلُّم وتأمُّل الطبيعة.
- مفيدة للبيئة لأن النباتات الموجودة بها تساعد على تقليل تلوُّث الهواء، حيث تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهوا وتطلق غاز الأكسجين.

أنــواع الحدائق

- **تختلف أنواع الحدائق عن بعضها من حيث:**

١- أنواع النباتات.

٢- وجود بعض العناصر مثل: الأرصفة والممرّات والبرجولات (التعريشات الخشبية) ومعدّات ألعاب الصغار.

٣- وجود مساحات مائية مثل البرك.

٤- تصميماتها، فبعضها يحاكي البيئات الطبيعية وبعضها يتم المبالغة في تصميمه.



بعض الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق

- الحجم الذي ستصل إليه النباتات وأنواع النباتات الذي قد يكون:

١- نباتات حولية مزهرة (ستنمو لمدة عام فقط).

٢- نباتات معمِّرة مزهرة (ستبقى أكثر من عام).

- ألوان وأشكال النباتات، فبعضها لديه أوراق ألوانها زاهية أو باهتة، وقد تكون هذه الأوراق طويلة أو مستديرة أو شائكة.

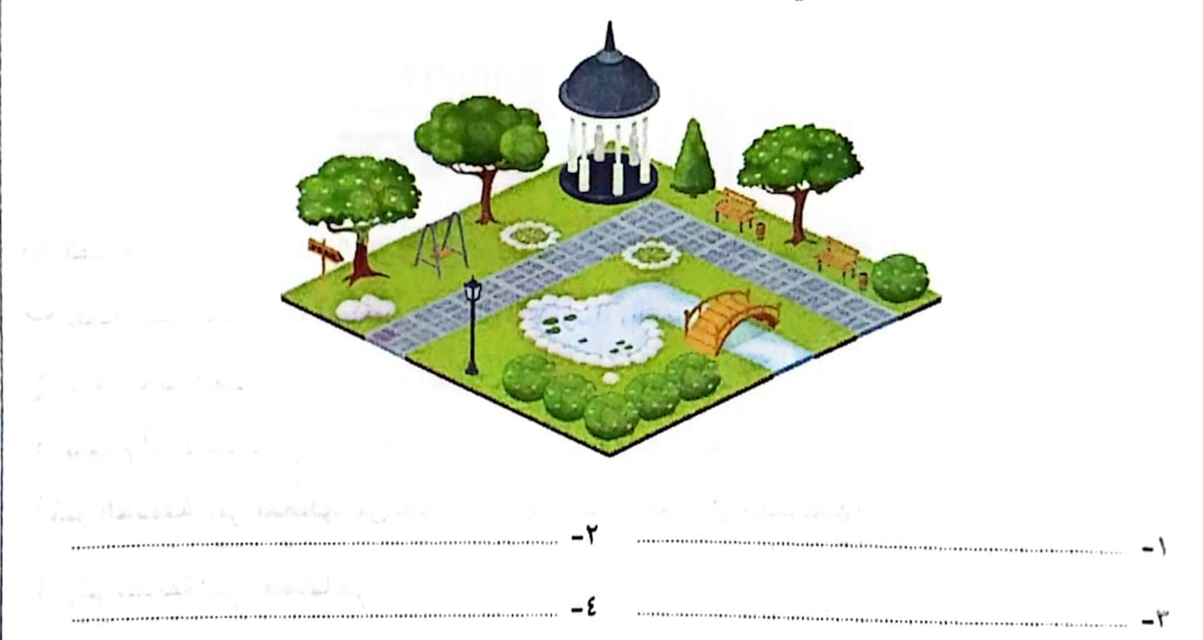
- وجود أماكن الظل للاسترخاء، ومساحات مشمسة مفتوحة للعب والركض ومقاعد للجلوس عليها للقراءة ونافورة للجلوس بالقرب منها للاستمتاع بالصوت الهادئ.

- تصميم الحدائق الكبيرة لتحتوي على مساحات مختلفة تتميَّز كل منها بنشاطات مختلفة.



لنستكشف

- اكتب بعض الخصائص الموجودة في هذه الحديقة:



١- .... ٢- ....

٣- .... ٤- ....

لنراجع

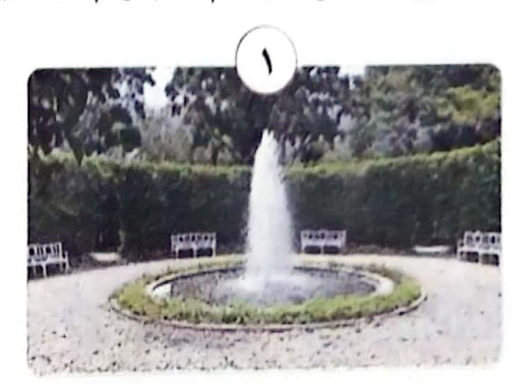
١- اجمع صورًا للحدائق التي تحبُّها وحدِّد العناصر التي تعجبك فيها.

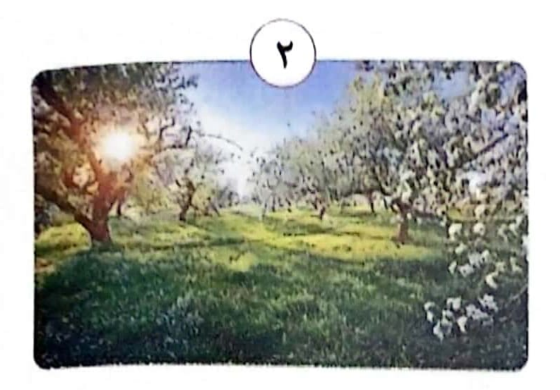
٢- فكِّر في إنشاء حديقة في منزلك، وما الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميمها؟

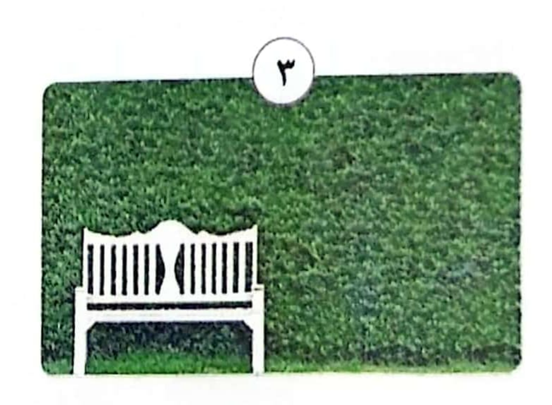


نتعلَّم من خلال التطبيق

١- لاحظ صور الحدائق الآتية ثمَّ اكتب رقم كل حديقة أمام الجملة المناسبة لها كما بالمثال:

١


٢


٣


٤


أ تحب هبة تناول العصير والجلوس في الحديقة وقت الظهيرة لقراءة الكتب. ( )

ب يُفضِّل عمر الجلوس مع أصدقائه في الظل للاسترخاء والتحاور معًا. ( )

ج سيف يحب اللعب في الحديقة مع أصدقائه. ( )

د تتجمَّع أسرة حسام في الحديقة للاستمتاع بالصوت الهادئ للنافورة. (١)

٢- اختر الحديقة التي تفضِّلها من صور الحدائق السابقة ثمَّ اذكر خصائصها.

أ رقم الحديقة التي تفضلها هي ....

ب خصائص الحديقة التي اخترتها هي:

....

....

٣- هل لديك خصائص أخرى تريد إضافتها إلى الحديقة التي اخترتها. (نعم أم لا) ولماذا؟

....

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء. (   )

٢- النباتات المعمِّرة تنمو لمدة ستة أشهر. (   )

٣- يجب التفكير في ألوان وأشكال النباتات بالحديقة للتمتع بجمالها. (   )

٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها. (   )

٥- النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة ثلاثة أعوام. (   )

٦- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. (   )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- النباتات الحولية تنمو لمدة ....

أ عام ب ثلاثة أعوام ج شهرين د يومين

٢- تتيح المتنزهات و .... مجالًا للمرح والتعلُّم وتأمُّل الطبيعة.

أ المكتبات ب الحدائق ج المستشفيات د المدارس

٣- الحدائق .... للبيئة.

أ مفيدة ب مضرة ج ملوِّثة د مشتِّتة

٤- النباتات الموجودة بالحدائق تقلل تلوث الهواء بامتصاصها غاز .... من الهواء وإطلاقها غاز الأكسجين.

أ النيتروجين ب الأكسجين ج ثاني أكسيد الكربون د بخار الماء

٥- كل ممَّا يلي من الخصائص التي يجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ماعدا ....

أ حجم النبات ب نوع النبات ج شكل النبات د تلوُّث النبات

٦- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

أ المباني ب النباتات ج الكُتُب د السيارات

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(البيئات الطبيعية - المتوازنة - الاسترخاء - النباتات - التلوث - الحدائق)

١- عند تصميم الحدائق يجب مراعاة أحجام وأنواع ....

٢- تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ....

٣- تمتصُّ النباتات غاز ثاني أكسيد الكربون لتقليل .... الموجود في الهواء.

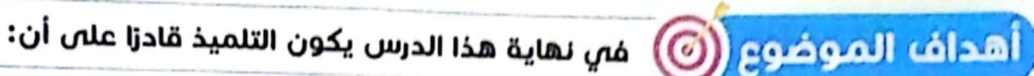
٤- أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمُّل الطبيعة هي ....

٥- يُفضِّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل ....



الموضوع الثاني: العناية بالأقمشة والملابس





أهداف الموضوع

في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يصف أنواعًا مختلفة من الأقمشة.
- يشرح كيفية العناية بالملابس.
- يحدِّد مصادر الأقمشة المختلفة.



لنتفاعلْ معًا

- **ما قطعة الثياب المفضَّلة لديك؟ ولماذا تحبُّها؟**

لنتعلَّم

اهتمَّ بملابسك وبكوكب الأرض:

- العناية بالملابس تُوفِّر المال؛ لأنَّها تساعد في الحفاظ على الملابس بحالة جيِّدة لفترة أطول.
- الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة لأنّ شراء كمِّية أقلَّ من الثياب يعني استخدام عدد أقلَّ من الموارد.

غسل الملابس:

- **يجب مراعاة الآتي عند غسل الملابس:**

- فرز الملابس بحسب لونها (الملابس البيضاء، وذات الألوان الفاتحة، والمتشابهة في درجة اللون، والملابس الداكنة) ونوع قماشها (الثقيلة أو الخفيفة) ومدى اتِّساخها.

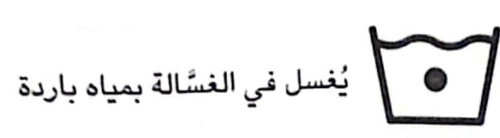
- **تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس:**

- يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها.



يُغسل باليد فقط

لا يُكوى



يُغسل في الغسَّالة بمياه باردة

يُكوى على درجة حرارة منخفضة

- **معالجة البُقع:**

- يجب معالجة البُقع على الفور قبل غسيل الملابس.

- **المحافظة على الملابس لمدّة أطول ومراعاة البيئة:**

- استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لأنّ استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقلّ.
- تجنُّب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلِكة للطاقة.
- استخدام حبل الغسيل أو رفّ تجفيف الملابس.

- **كيّ الملابس:**

الملابس المكوية تكون أكثر أناقة، ولكن يجب توخّي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كيّ الملابس.

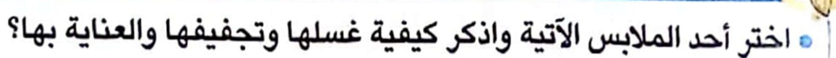


- **تخزين الملابس:**

أخيرًا قُم بتخزين الملابس بعناية. من خلال تعليق قطع الثياب أو طيّها وتخزينها بشكل مرتّب.



لنستكشف



- **اختر أحد الملابس الآتية واذكر كيفية غسلها وتجفيفها والعناية بها؟**



طريقة **الغسل** : ....

طريقة **التجفيف** : ....

لنراجع

كيف تُعبّر الملابس التي يرتديها الأشخاص عن شخصياتهم؟

ما أهمّيّة الاعتناء بالملابس؟

٣- كيف يؤثر الاعتناء بالملابس على البيئة؟

تتعلَّم من خلال التطبيق

- تختلف مصادر الحصول على الأقمشة، فيمكن الحصول عليها من:

١- النباتات (كالقطن والكتان). ٢- الأغنام ودودة القز. ٣- البترول.

- الأقمشة الصديقة للبيئة هي الأقمشة المصنوعة من مصادر نباتية وحيوانية.
- الملابس المصنوعة من مواد مشتقة من البترول هي ملابس غير صديقة للبيئة.
- يُفضَّل عند شراء ملابس جديدة اختيار الملابس المصنوعة من مصادر طبيعية.

- ستتعرَّف على أنواع الأقمشة ومميزاتها ومصدرها من خلال الجدول الآتي:

القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ويمكن غسله	نبات القطن
الصوف	دافئ ولا يتجعد بسهولة	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة	البترول
الحرير	ناعم، ليِّن ومتين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيِّد التهوية	نبات الكتان



نوع القماش: ....

مصـــــدره: ....



نوع القماش: الحرير

مصـــــدره: ....



نوع القماش: ....

مصـــــدره: نبات الكتان



نوع القماش: الصوف

مصـــــدره: ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. (   )

٢- شراء كمّية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر. (   )

٣- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن. (   )

٤- الملابس المصنوعة من الكتان خفيفة الوزن. (   )

٥- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. (   )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- القميص الناعم واللين مصنوع من ....

أ الصوف　ب البوليستر　ج الحرير　د القطن

٢- لاستهلاك طاقة أقل يُفضَّل غسل الملابس بالمياه ....

أ المغلية　ب الملوَّثة　ج الساخنة　د الباردة

٣- آلة تجفيف الملابس .... من الطاقة.

أ تستهلك الكثير　ب تستهلك القليل　ج تستهلك المتوسط　د لا تستهلك

٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

أ مصادر صناعية　ب مصادر نباتية　ج البترول　د المخلّفات

٥- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

أ مجعدة　ب متينة　ج خشنة　د ثقيلة

٦- نوع من الأقمشة لا يتجعد بسهولة هو ....

أ الكتان　ب القطن　ج الصوف　د الحرير

٧- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو ....

أ دودة القز　ب نبات الكتان　ج نبات القطن　د الأغنام

٨- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند .... الملابس.

أ أكل　ب طهي　ج كي　د ربط

٩- يتمّ .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

أ نشر　ب كي　ج غسل　د تخزين

١٠- عند ظهور البُقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس.

أ أثناء　ب قبل　ج بعد　د وقت



تصميم علامة تجارية

تصميم
شعار



في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح ما الذي يعنيه تصميم علامة تجارية.
- يناقش أهمّية العلامة التجارية.
- يشرح معنى شعارات بعض العلامات التجارية.



- **اذكر اسمًا وشعارًا لشركة أُعجبت بهما. لماذا تركا لديك هذا الانطباع؟**

لنتعلّم

أساسيات تصميم علامة تجارية



- **العلامة التجارية:**

- تُعبِّر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.

أهمِّيتها: توضِّح لعملاء الشركة طبيعة وأهمِّية عملها.

- **شعار الشركة:**

- هو رمز يوضِّح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها.

- **عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة:**

١- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها.

٢- القِيَم المهمَّة بالنسبة إلى الشركة.

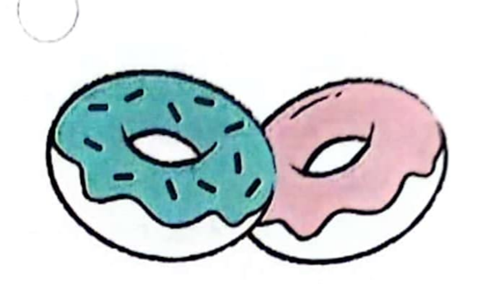
٣- أسباب رغبة الناس في التعامل تجاريًّا مع الشركة.

- **أهمّية الصور:**

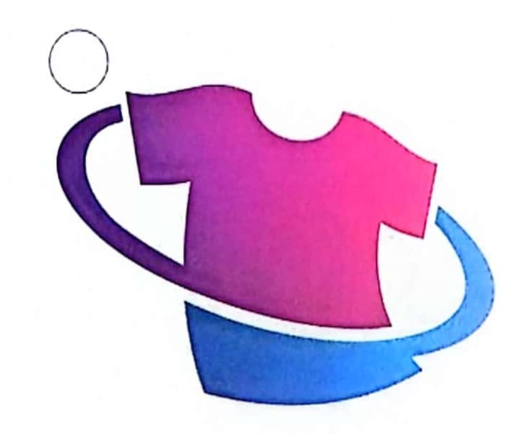
- تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلًّا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسِبة حتَّى يمكن التعبير عنها بشكل فعّال.

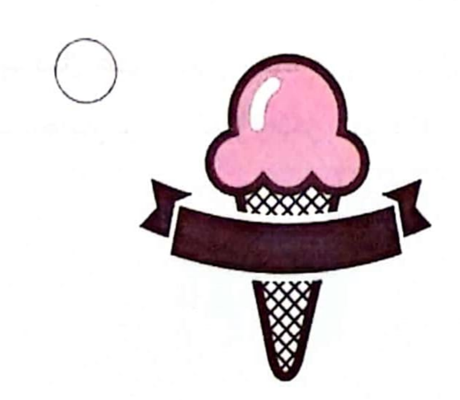
نستكشف

- اتفق زياد وأصدقاؤه على عمل مشروع تجاري وهو محل للأيس كريم، اختاروا مجموعة من الشعارات. ساعدْ زيادًا وأصدقاءه على اختيار الشعار المناسب للمشروع.









نراجع

١- صمِّم علامة تجارية وشعارًا لشركة تريد إنشاءها، ووضِّح كيف يرتبط الشعار بالعلامة التجارية.

٢- في عدد من العبارات، اشرح هذه العلامة التجارية: اكتب اسم الشركة وهويَّتها كما توضِّحها علامتها التجارية.

٣- اعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمِع إليه وهو يتحدّث عن علامته التجارية. هل تتوافقان على أفكار بعضكما بعضًا عن العلامة التجارية؟ تشارَكا الأفكار البنَّاءة، ثمَّ يراجع ويصف كلٌّ منكما العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.

نتعلم من خلال التطبيق

- **الشعار ليس فقط مجرَّد صور وكلمات فهو يذكِّر الناس بطبيعة عمل الشركة ككلٍّ أي ما هي؟ وما عملها؟ وما القِيم التي تؤمن بها الشركة؟**

- أمور يجب التفكير بها عند النظر لأي شعار:

١- السوق المستهدفة:

- تعني الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لها.

٢- التعرُّف على اسم الشركة:

- الشعار لا يتضمَّن اسم الشركة في معظم الأوقات وذلك بسبب طول اسم الشركة.
- يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤية الشعار يجب التعرُّف فورًا على الشركة التي يمثلها.

٣- الألوان:

- الألوان لها دلالات مختلفة عند المجتمع، مثل اللون الأحمر يُظهر الحماس واللون الأزرق يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

- **تريد منال عمل مشروع تجاري وهو محل للعب الأطفال. اختارت منال مجموعة من الشعارات، ساعد منال على اختيار شعار مميز واذكر سبب اختيارك له:**



- **سبب اختيار الشعار هو:** ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعبِّر شعار الشركة عن هويتها. ( )

٢- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمّة لإنشاء العلامة التجارية. ( )

٣- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )

٥- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

أ جملة ب مقال ج رمز د خط

٢- توضِّح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

أ العلامة التجارية ب الصور الملونة ج السوق المستهدفة د الألوان المركبة

٣- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

أ كبيرًا ب صغيرًا ج كبيرًا جدًّا د متوسطًا

٤- عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة .... المهمة للشركة.

أ القِيَم ب الرموز ج الأشكال د الرسومات

٥- تُعبِّر العلامة التجارية عن .... الشركة.

أ لون ب شكل ج صورة د هوية

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الصور – العلامة التجارية – المستهدفة – شعار الشركة – الألوان)

١- يُعتبَر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٢- الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالسوق ....

٣- يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق ....

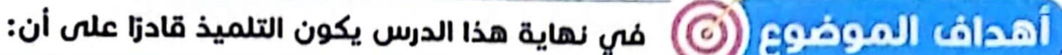
٤- تستخدم العلامات التجارية .... المناسبة للتعبير عنها بشكل جيِّد.



مبادئ التصميم الجيد







- يشرح أهمّية التصميم.
- يناقش أمثلة عن التصاميم التي اعتبرها ناجحة.
- يستخدم مبادئ التصميم لابتكار حافظة أقلام.

لنتفاعلْ معًا

- **فكّر بمبنًى جذّاب أعجبك تصميمه. ما الَّذي يجعلك تشعر به؟ في رأيك ، لماذا يُشعرك هكذا؟**



• إبداعات التصميم:

- يشكّل التصميم موضوعًا شائعًا في هذه الأيام، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما.

• أهمّية التصميم:

- يجعل استخدام الأشياء سهلًا.

• مبادئ التصميم الجيد:

- أن يكون سهل الاستخدام.
- أن يكون بسيطًا لتستطيع جميع الفئات استخدامه.
- أن يوفّر الحل المناسب للعمل المطلوب.
- على المصمم أن يفكّر بنفس طريقة المستخدم.
- يجب أخذ مبادئ الاستدامة في الاعتبار عند تصميم أي منتج، أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتّى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض.

• مجموعة التركيز :

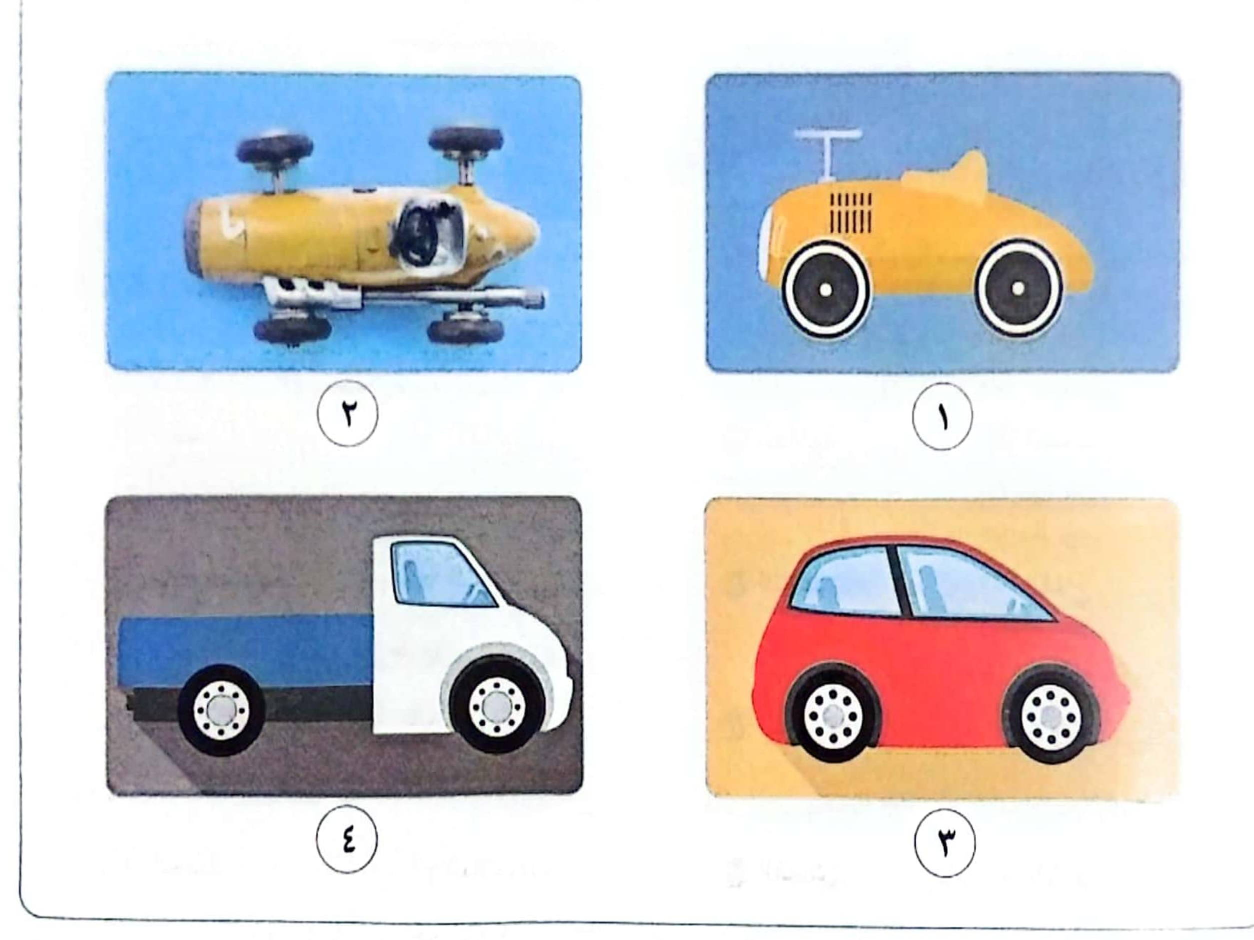
- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق. فإذا ظهرت مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب على المصممين العمل على تحسين التصميم.

نستكشف

- لديك مجموعة من ألعاب أطفال صُمِّمت بواسطة عدة شركات ولكن تم بيع اللعبتين الأولى والثالثة بكمِّيات كبيرة، وتم بيع اللعبتين الثانية والرابعة بكمِّيات قليلة في الأسواق.

- رتِّب الألعاب من الأسهل إلى الأصعب في الاستخدام.

- برأيك هل التصميم الجيد للعبتين الأولى والثانية هو السبب في بيعها بكمِّيات كبيرة؟



نراجع

١- ما أهمِّية التصميم عند ابتكار منتج ما؟

٢- ما الآثار السلبية التي تنتج عن تصميم المنتج بشكل غير جيد؟

٣- ما هي بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمّم في الاعتبار عند التخطيط للتصميم؟

نتعلم من خلال التطبيق

- **عناصر التصميم:**

١- لون التصميم. ٢- شكل التصميم. ٣- حجم التصميم. ٤- تركيب التصميم.

- **انظر إلى حافظة الأقلام التي تم تصميمها من القماش لحفظ الأقلام ثمَّ أجب:**



① اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي :

١- الهدف من تصميم حافظة الأقلام هو حفظ ....

أ الخضراوات ب الأقلام ج الفاكهة د السمك

٢- برأيك مَن سيستخدم هذه الحافظة ....

أ بائع الفاكهة ب النجار ج التلميذ د الفلاح

٣- يتم فتح حافظة الأقلام عن طريق ....

أ السوستة ب الخيط ج البلاستيك د الأقلام

٤- تمت صناعة الحافظة من ....

أ الحديد ب البلاستيك ج القماش د الخشب

② صمّم شعار العلامة التجارية لحافظة الأقلام التي تمَّ تصميمها :



تُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط. ( )

٣- لاستكمال عمل أي منتج لا بد من عمل تصميم له. ( )

٤- لا بد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. ( )

٥- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعبًا. ( )

٦- العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والحجم فقط. ( )

٧- التصميم الجيد له مبادئ نتبعها. ( )

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام.

أ سهل ب معقد ج صعب د مركب

٢- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمَّى مجموعة ....

أ التركيز ب التفكير ج المُنفِّذين د المخططين

٣- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن .... حتى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض.

أ إلقاؤه بعد استخدامه ب إعادة تدويره

ج استخدامه مرة واحدة د إهماله بعد الاستخدام

٤- أحد عناصر التصميم الجيد هو ....

أ الشكل ب الطعم ج الهوية د السعر

٥- يجب على المصمم أن يفكر بنفس طَريقة ....

أ المشاهد ب المنتِج ج المستهلك د البائع

٦- تكمن أهمية .... في استخدام الأشياء بطريقة سهلة.

أ الإعلان ب التصميم ج الشعار د العلامة التجارية

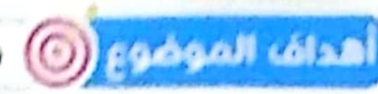
٧- يزداد الطلب على المنتج كلما كان التصميم ....

أ رديئًا ب قبيحًا ج صعبًا د سهلًا



الإعلان عن منتجك





في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح ما الذي يعنيه الإعلان الفعّال.
- يقوم بإنتاج حملة إعلانية فعّالة لمنتج.
- يقدم ملاحظات بنّاءة بشأن الحملات الإعلانية التي يقوم بها زملاؤه في الفصل.

لنتفاعل معًا

- أخبرنا عن إعلان لفت انتباهك مؤخرًا. هل تمّ بثُّه على شاشة التليفزيون أو عَبْر الراديو أو تمّ عرضه على لوحة إعلانية أو كإعلان عَبْر شبكة الإنترنت؟ في رأيك، لماذا كان مثيرًا للاهتمام؟

لنتعلّم

الحملات الإعلانية

- **الإعلانات** توفّر المعلومات المهمّة عن المنتجات والخدمات، وأنّه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.

• أهمّية الإعلان:

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيَّنة.
- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج.
- مساعدة الناس على تذكّر المنتج أو العمل التجاري.

• الإعلان الناجح يجب أن تتوافر فيه بعض النقاط:

١- يعكس بشكل مستمرّ وواضح العلامة التجارية للشركة.

٢- يجذب ويلفت انتباه الناس.

٣- قابل للتصديق ومميّز وفريد ولا يُنسى.

• التسويق الشفهي:

- هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قامـوا بتجربة هذا المنتج واقتنعوا به ويُعتبَر ذا مصداقيـة ولا يُنسى.

أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

- **ابتكار شعار:** يجب أن يقتصر الشعار على بضع كلمات (ثلاثة فقط).
- **القدرة على التنافس:** يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة؛ لإعداد إعلانات بارزة وجذَّابة.
- **الصدق في الإعلان:** يجب أن تكون المعلومات التي تعطيها الشركة في الإعلان صادقة وصحيحة؛ وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات، عند إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلان ويُعتبَر ذلك من الأشياء غير القانونية.

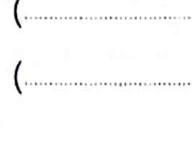


لنستكشف

- **انظر إلى الإعلان ثمَّ أجب بـ(نعم) أم (لا):**

١- هل استخدم الإعلان عبارة جذَّابة لوصف المنتج؟ (..................)

٢- هل شعار الإعلان واضح؟ (..................)





لنراجِع

١- ما أسباب نجاح الإعلان عن المنتج؟

٢- ما أهمِّية التسويق الشفهي عند الإعلان عن المنتجات؟

٣- حدِّد الطريقة التي تتم بها عملية التسويق الشفهي.

نتعلَّم من خلال التطبيق

- **انظر إلى الإعلان الآتي ثمَّ أكمل الجدول:**



ما اسم المنتج؟	ما الخصائص التي يتميز بها؟	ما الفائدة منه؟
....	....	....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الخامس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس.

٢- لا يشترط لنجاح الإعلان توافر المعلومات المهمّة عن المنتجات فيه. ( )

٣- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )

٤- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٦- الإعلان الناجح يجب أن يكون غير قابل للتصديق. ( )

٧- تساعد الحملات الإعلانية الناس على تذكُّر المنتج التجاري. ( )

٨- يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث إنه ذو مصداقية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معيَّن.

أ ينقل ب يمنع ج يحجب د يقلل

٢- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

أ الفنية ب القانونية ج الإنتاجية د الاستهلاكية

٣ - ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن ....

أ المعلمين ب المهندسين ج المنافسين د المؤلفين

٤- التسويق .... يقوم به مجموعه من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعو به.

أ الرقمي ب الشفهي ج الداخلي د الخارجي

٥- أحد الأمور الواجب اتباعها لنجاح الحملة الإعلانية هي ابتكار ....

أ شعار ب منتج ج تصميم د علامة

③ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(التسوق الشفهي - منافسين - شعار - الإعلانات - صادقة - العلامة التجارية)

١- يتم توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات عن طريق ....

٢- إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه يُسمَّى ....

٣- يجب أن يقتصر .... الإعلان على (٣) كلمات.

٤- يجب إعطاء معلومات .... في الإعلان حتَّى لا يُعتبَر الإعلان غير قانوني.

٥- من الضروري معرفة كل جديد عن .... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.



شخصيات مصريَّة مؤثِّرة

حسن فتحي

لنتفاعَلْ معًا

- في رأيك، ما المهارات والاهتمامات التي يجب أن يتمتَّع بها المهندس المعماري؟



نشأتـــــه:

- وُلِد في محافظة الإسكندرية.
- درَس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة.
- رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثَّر بدلًا من ذلك بالأنماط المحليَّة والتقاليد الريفية البسيطة.
- كان مهندسًا معماريًّا وأستاذًا جامعيًّا مصريًّا، غالبًا ما يشار إليه بلقب «مهندس الفقراء».

أهم إنجازاته:

- كان من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة.
- شجَّع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين.
- درَّب السكان المحليين على صنع مواد البناء، ساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصة.
- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمنة عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية مثل: المدارس، والأسواق، ودور العبادة.
- شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر لذا أصبح معترفًا به دوليًّا حيث:

(أ) تم تشييد القرية خلال الفترة بين ١٩٤٦م و١٩٥٢م، وكان الهدف توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية وتكون منخفضة التكلفة.

(ب) تم تصميم كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيِّد وتهوية جيدة، مع أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة.

(جـ) أطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة «الخضراء» أو «المستدامة».

(د) تدهورت حالة المباني الأصلية في قرية «القرنة الجديدة»، وأصبحت في حالة سيئة الآن لذلك شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري منذ عام ٢٠٠٩م.

- أعجب المهندسون حول العالم بأساليب المهندس حسن فتحي بسبب تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.

المستكشف النشط



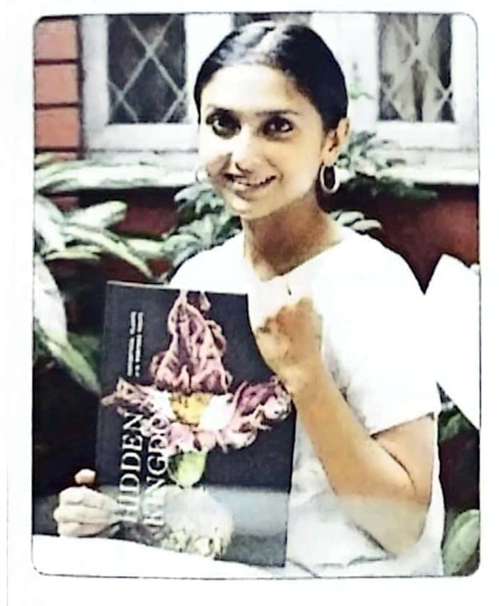
أهداف الموضوع في نهاية هذا الدرس يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتحدث عن كيف يمكن تمثيل النباتات والأشجار عبر الفنّ.
- يفهم أهمّية التثقيف بشأن الحفاظ على البيئة.
- يناقش نوع النبات أو الأزهار أو الأشجار المفضّل له.



- **ما النبات أو الزهرة أو الشجرة المفضّلة لديك؟ اكتب ثلاث حقائق مثيرة للاهتمام عنها؟**

لنتعلّم



- **نيروبا راو:**

- رسّامة نباتية من الهند.
- تريد المساعدة على حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند.
- ترى مساعدة الناس على التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة النباتية.
- ترى صعوبة في فهم الأشخاص للنباتات والأشجار على الرغم من كونها حجر الأساس للبيئة الطبيعية والتي تعتمد عليها الحيوانات والطيور.
- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم.
- تعمل مع خبراء في عِلم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركّز على كل الأجزاء المهمة في النباتات بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور.
- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضًا على أغلفة الروايات الشهيرة.
- تعمل على كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند بما فيها النباتات السامة والنباتات آكلة اللحوم والنباتات التي تفوح منها رائحة اللحوم المتعفّنة!

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوعين السادس والسابع

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تخرج المهندس حسن فتحي من جامعة الإسكندرية.
٢- شجع المهندس حسن فتحي على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل الطين. ( )
٣- تعمل نيروبا راو رسامة نباتية. ( )
٤- بعض أنواع النباتات تكون سامة. ( )
٥- تتميز لوحات نيروبا راو بالخيال وعدم الواقعية. ( )

اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تأثر المهندس حسن فتحي بالأنماط ....

أ البدوية — ب الحضرية — ج الريفية — د الساحلية

٢- لُقِّب المهندس حسن فتحي بمهندس ....

أ الأغنياء — ب الفقراء — ج الأطفال — د المصريين

٣- شارك المهندس حسن فتحي في تصميم مشروع .... في محافظة الأقصر.

أ الإسكندرية — ب «حي الأسمرات» — ج «توشكى» — د «القرنة الجديدة»

٤- تميزت عمارة المهندس حسن فتحي بالأسقف ....

أ المنخفضة — ب المتوسطة — ج العالية — د المفتوحة

٥- ترى نيروبا راو أن .... هي حجر الأساس للبيئة الطبيعية.

أ النباتات — ب الحيوانات — ج الطيور — د الزواحف

٦- قامت نيروبا راو بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال ....

أ المسرح — ب التصوير — ج الرسم — د الموسيقى

٧- حرصت نيروبا راو على أن تكون لوحاتها دقيقة من الناحية ....

أ العلمية — ب الأدبية — ج الفنية — د الهندسية

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(اليونسكو – عالية – منخفضة – الأوراق – المستدامة – النباتية)

١- أُطلق على أسلوب المهندس حسن فتحي المعماري اسم العمارة ....

٢- شاركت منظمة .... في حماية قرية القرنة من الانهيار.

٣- كان المهندس حسن فتحي يهدف لتوفير مساكن .... التكلفة.

٤- تهدف نيروبا راو إلى حماية الحياة .... بالهند.

٥- تُعدُّ .... من الأجزاء المهمّة في النباتات.

تدريبات سلاح التلميذ المتنوّعة على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢ - تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )

٣ - النباتات الحولية تنمو لمدة عام. ( )

٤ - أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )

٥ - الاهتمام بالملابس يوفِّر المال لأنه يحافظ على الملابس بحالة جيدة لفترة قصيرة. ( )

٦ - يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )

٧ - استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )

٨ - جميع الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ( )

٩ - يُفضَّل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )

١٠- يجب معالجة بُقع الملابس أثناء غسلها. ( )

١١- تُعبِّر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )

١٢- يجب أن يتضمَّن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ( )

١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبِّر عن الهدوء والسكينة. ( )

١٤- السوق المستهدفة هي فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. ( )

١٥- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ( )

١٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ( )

١٧- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ( )

١٨- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )

١٩- يجب أن يتضمَّن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )

٢٠- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلًا للتصديق ومميزًا حتَّى لا يُنسى. ( )

٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات غير الصحيحة التي تكون في الإعلانات. ( )

٢٢- شجع المهندس حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )

٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ( )

٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )

ثانيًا: اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١ - تكمن أهمية الحدائق في أنها تساعد على ....

أ زيادة ضغوط الحياة ب تقليل تلوث الهواء

ج نشر الغازات السامة د تلوث الهواء

٢ - يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في ....

أ ماء بارد ب ماء مغلي ج حرارة عالية د ماء ساخن

٣ - يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل ....

أ البترول ب القطن ج البنزين د الخشب

٤ - إحدى مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه ....

أ ناعم وليِّن ب جيد التهوية ج دافئ د ثقيل الوزن

٥ - يتم تعليق الملابس وطيها بشكل مرتب من أجل ....

أ كيها ب غسلها ج نشرها د تخزينها

٦ - تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ الشعار ب العلامة التجارية ج السوق المستهدفة د الأرقام

٧ - لون شعار الشركة .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

أ الأزرق ب الأخضر ج الأحمر د الأسود

٨ - أحد مبادئ التصميم الجيد أنه .... للعمل المطلوب.

أ صعب ب معقد ج يوفر الحلول د يُستخدم مرة واحدة

٩ - يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ....

أ الكتابي ب الفني ج الإجباري د الشفهي

١٠ - لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ينقل معلومات ....

أ كاذبة ب صادقة ج مخادعة د مزيفة

١١ - شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة» حيث إنه كان ....

أ طبيب قلب ب رسامًا تشكيليًّا ج مهندسًا معماريًّا د مدرس رياضيات

١٢ - عملت نيروبا راو مع خبراء في عِلْم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

أ الحيوان ب الجيولوجيا ج النبات د الجغرافيا

أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اقرأ وأجِب:

١- صِف حديقة تعرفها ويعجبك تصميمها؟ لماذا؟

٢- كيف يمكنك العناية بملابسك بطريقة توفِّر من خلالها المال وتحمي البيئة؟

٣- ما الفرق بين العلامة التجارية والشعار؟

٤- ما الذي يجعل تصميم المنتج جيِّدًا؟

٥- ما الغرض من الإعلان؟

٢ اكتب:

- فكِّر في منتج مشهور، تعرفه وتحبّه. صِف التصميم والعلامة التجارية والشعار والإعلانات التي شاهدتها عنه. في رأيك، لماذا عُرف واشتُهر هذا المنتج؟

٣ فكِّر وأجِب:

١- هل تعتقد أنّه يجب إنشاء حدائق جديدة في عدد أكبر من الأحياء والمجتمعات؟ لماذا؟ وما الفائدة من ذلك؟

٢- صِف إعلانًا عن منتج ما، سبق أن سمعته أو رأيته. هل جعلك هذا الإعلان أكثر اهتمامًا بالمنتج؟ لماذا؟

٤ راجِع وأجِب:

١- تخيَّل أنّك ستصمّم قطعة ملابس جديدة لك. ما نوع القماش الذي ستختاره؟ لماذا؟ ما الخصائص الأخرى التي ستُدخلها إلى تصميمك؟

٢- فكِّر في منتج تكنولوجي ترغب في تصميمه؟ في رأيك، ما نوع التصميم الذي يجب أن يكون عليه؟ ولماذا؟

٥ ما أهمّية التصميم في عالمنا اليوم؟





المراجعة العامة

أهم المصطلحات

المصطلح	التعريف
الوجبة الغذائية المتوازنة	هي الوجبة التي تتضمَّن مجموعة متنوعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكميات معينة.
الهرم الغذائي	هو دليل يوضح كمِّيات العناصر الغذائية المطلوب تناولها كل يوم.
الكربوهيدرات	أحد العناصر الغذائية التي يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويلها إلى سكَّر الجلوكوز الذي يزود الجسم بالطاقة وتشمل النشويات والسكريات.
البروتينات	أحد العناصر الغذائية الموجودة في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبقوليات ويحتاجها الجسم لتأدية وظائفه بشكل فعَّال.
الألياف	أحد العناصر الغذائية الموجودة في الحبوب الكاملة والخضراوات والفواكه وهي مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر.
الفيتامينات	أحد العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.
الأملاح المعدنية	أحد العناصر الغذائية من أمثلتها الكالسيوم والحديد الذي يُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدم.
الدهون	أحد مصادر الحصول على الطاقة وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.
المناقشة	عملية تبادل للآراء والحجج، وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين.
البكتيريا والعفن والفطريات	كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام، تنمو في ظروف بيئية رطبة ودافئة، تتغذى على السكريات وعناصر غذائية أخرى.
الشراب الطبيعي	مزيج من الماء والسكَّر وعصير الفاكهة الطبيعي وغني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
الشراب الصناعي	يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكِّهات والملوِّنات الطبيعية أو الصناعية.
الإسعافات الأولية	المُساعدة المبدئية التي تُقدَّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.
العلامة التجارية	تُعبِّر عن هوية الشركة وتوضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها.
شعار الشركة	هو الرمز الذي يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة.

المصطلح	التعريف
السوق المستهدفة	الفئات الأساسية من الأشخاص الذين تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم.
مجموعة التركيز	مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق، فإذا كانت لديهم مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب على المصممين أن يعملوا على تحسين التصميم.
الإعلانات	توفر المعلومات المهمّة عن المنتجات والخدمات، وأنه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.
التسويق الشفهي	إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويُعتبَر ذا مصداقية ولا يُنسى.

أهم الإنجازات لشخصيات مؤثرة ومستكشفة

الشخصية	أهم الإنجازات
السير مجدي يعقوب	- أسّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم. - شارك في إجراء أوّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا. - مؤسِّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» التي تهتم بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب. - أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» التي تعالج الأطفال بالمجان.
وصفية نزرين	- أوّل شخص بنغلاديشي يتسلّق القمم السبع. - تعتني بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامِرة.
المهندس حسن فتحي	- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمِّنة عقارات سكنية ومبانٍ مجتمعية وخدمية. - شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر فوصل للعالمية.
نيروبا راو	- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم. - تعمل مع خبراء في علم النبات عندما تقوم برسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. - تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز على كل الأجزاء المهمة في النباتات. - اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضًا على أغلفة الروايات الشهيرة.



مشروع الفصل الدراسي الثاني



١ اقرأ الموضوع الآتي، واعمل على تنفيذه.

- الموضوع

- تصميم مطعم يقدم وجبات غذائية متوازنة في حديقة منزلك مستخدمًا الطعام المتوافر بها.
- وضع إعلان وشعار وعلامة تجارية للمطعم لجذب الناس إليه.

٢ اختر أعضاء فريقك. مع من تعمل؟

- .... • ....
- .... • ....

٣ عصف ذهني

ما نوع المطعم؟	ما اسم المطعم؟	ما لون جدران المطعم؟
....	....	....

ما نوع القماش الذي ستستخدمه لكراسي المطعم؟	ما الأطباق التي ستشملها قائمة طعامك؟
....	....

ما الإرشادات التي يجب اتِّباعها للحفاظ على سلامة العمال داخل مطبخك؟

....

....

ما شعارك؟	ما الإعلان الذي ستستخدمه لإقناع الناس بمطعمك؟



٤ التخطيط

• دوِّن مخططك لإنجاز مشروعك.

شكل الشعار	شكل الإعلان	قائمة الطعام المستخدمة
		....

٥ المنتج النهائي

٦ عرض المشروع في الفصل

كيف يمكنك عرض مشروعك؟ وماذا ستقول؟

....

....

....

....



١) انظر إلى نوعي الشراب وقم بوصفهما من حيث الشكل والطعم وطريقة الصناعة:

نوع الشراب	....	....
مكونات الشراب	....	....
نسبة الفيتامينات	....	....
نسبة السكر	....	....
مكان الصناعة	....	....

٢) اقرأ الجُمل الآتية، ثم أجب:

أ - أمسك عادل كوبًا زجاجيًّا، وفجأة سقط من يده فانكسر وجُرحت يد عادل.

- هل من الأمن مساعدة عادل؟ - ....
- ما الأدوات المستخدمة لإسعافه؟ - ....

ب - شاهد أحمد أثناء ذهابه للعمل حادث سيارة.

- هل من الأمن مساعدة المصاب؟ - ....
- ما أفضل إجراء يقوم به أحمد؟ - ....

اقتراح للإجابة

١)

نوع الشراب	طبيعي	صناعي
مكونات الشراب	عصير برتقال وسكر وماء	سكر وماء ونكهات صناعية
نسبة الفيتامينات	غني بالفيتامينات	قليل الفيتامينات
نسبة السكر	كمية قليلة	كمية كبيرة
مكان الصناعة	المنزل	المصنع

٢) أ - نعم. - شاش معقم، كريم مطهر، ضمادة، شريط لاصق.

ب - لا. - يتصل بالإسعاف.

٣ انظر لصور الطعام الآتية، ثم اذكر بدائل صحية لها









٤ أراد كمال افتتاح مطعم خاص به، استخدم المربع الآتي في تصميم إعلان لمطعمه:



اختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني

تُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )

٢- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عامين وأكثر. ( )

٥- الصدق في الإعلان ضروري لنجاح الحملة الإعلانية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

أ القلب ب المعدة ج السكر د الباطنة

٢- يجب اتِّباع كل ممَّا يلي ليكون يومنا صحِّيًا ما عدا ....

أ تناول وجبة صحِّية ب شُرْب الماء بكثرة

ج تناول الوجبات السريعة د ممارسة الرياضة

٣- عند حدوث تسرُّب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

أ الماء ب الكهرباء ج الغاز الطبيعي د الإسعاف

٤- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة.

أ غسل ب نشر ج تخزين د كي

٥- يمكننا الحصول على .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

أ البروتينات ب السكَّريَّات ج الدهون د النشويات

٦- يجب أن يحتوي طعام الأطفال على الكثير من ....

أ السكريات ب الأملاح ج الدهون د الفيتامينات

٧- للتخلُّص من البكتيريا في الشراب نقوم بـ.................

أ تسخينه ب تجميده ج تدفئته د تبريده

٨- يُعدُّ .... وجبة غذائية صحية.

أ العصير الصناعي ب المحشي ج الحلوى د الدجاج المقلي

٩- الأدوات السيليكون لا تخدش الأواني لأنها ....

أ صلبة ب قوية ج مرنة د متينة

١٠- يجب تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت لأنّ القلي يجعله ....

أ دهنيًا ب بروتينيًا ج سكريًا د صحيًا

الاختبار الثاني

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصنافًا مختلفة من الطعام بكمّيات معينة. ( )

٢- يجب تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مهم للدم. ( )

٣- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز لسلامتنا عند الطبخ أمر ضروري. ( )

٤- لا بد أن يكون التصميم بسيطًا ليستطيع الجميع استخدامه. ( )

٥- الطعام الصحّي يحتوي على كمّية كبيرة من الدهون. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تتميز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأن ....

أ ثمنها غالٍ — ب الطعام يلتصق بها — ج ثمنها رخيص — د الأطعمة الحمضية لا تتفاعل معها

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمّيات كبيرة من ....

أ الفيتامينات — ب الدهون — ج الألياف — د الحبوب الكاملة

٣- يُستخدم الكريم المطهر أثناء الإسعافات الأولية ....

أ لمعالجة الجروح — ب تطهير الجروح — ج ربط الجروح — د لف الالتواءات

٤- ساعد المهندس حسن فتحي الفقراء عن طريق مساعدتهم على بناء منازلهم من ....

أ الطين — ب الحديد — ج الذهب — د النحاس

٥- للحفاظ على سلامة الطعام، نضع الطعام الّذي لم يُستخدم في ....

أ الفرن — ب المنضدة — ج البوتاجاز — د الثلّاجة

٦- يُفضّل استخدام الملاعق المصنوعة من .... لأنها مرنة.

أ الاستانلس — ب الألومنيوم — ج السيليكون — د الخشب

٧- الطعام .... غير صحّي لاحتوائه على كمية كبيرة من الدهون.

أ المسلوق — ب المقلي — ج المشوي — د الصحّي

٨- من أهم إنجازات وصفية نزرين تسلُّق ....

أ الأهرامات — ب قمة إيفرست — ج – القمم الخمس — د القمم السبع

٩- يمكننا .... في أماكن الظل داخل الحدائق.

أ الطبخ — ب الجري — ج الاسترخاء — د النشاط

١٠- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ الشعار — ب العلامة التجارية — ج الموظفين — د اسم الشركة




الاختبار الثالث

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب شُرب ٨ أكواب من الماء يوميًا للتخلُّص من السموم. ( )
٢- يقوم الدكتور مجدي يعقوب بعلاج الأطفال مجانًا من أمراض القلب. ( )
٣- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )
٤- يجب الاهتمام بألوان النباتات وشكلها وحجمها عند تصميم الحدائق. ( )
٥- تهدف الحملات الإعلانية لإقناع الناس بالمنتج. ( )

اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الطعام الغني بـ .... هو طعام صحّي.
(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (ج) السكريات (د) الأملاح

٢- يُفضل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ لأنها ....
(أ) خفيفة الوزن (ب) تمتص الروائح (ج) ثقيلة الوزن (د) سعرها رخيص

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحّية بالترمس لاحتوائه على كمّية كبيرة من ....
(أ) النشويات (ب) السكريات (ج) البروتين (د) الكربوهيدرات

٤- بقع الملابس يتم علاجها .... غسلها.
(أ) قبل (ب) أثناء (ج) بعد (د) وقت

٥- يجب غسل .... عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا.
(أ) الأرجل (ب) الأيدي (ج) الوجه (د) الشعر

٦- يجب تخزين الطلاء في أماكن ....
(أ) مشتعلة (ب) دافئة (ج) ساخنة (د) باردة

٧- يقوم العملاء المقتنعون بالمنتج بإقناع العملاء الآخرين من خلال التسويق ....
(أ) التحريري (ب) الإلكتروني (ج) الشفهي (د) الممول

٨- اشتهرت نيروبا راو برسم لوحات دقيقة عن ....
(أ) الحيوانات (ب) النباتات (ج) الجبال (د) الأنهار

٩- لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد نستخدم ....
(أ) الكمادات الباردة (ب) الشريط اللاصق (ج) كريم اللدغات (د) كريم الحروق

١٠- يعد العملاء المراد تسويق المنتجات لهم هم ....
(أ) شعار الشركة (ب) العلامة التجارية (ج) السوق المستهدَفة (د) التسويق الشفهي





الاختبار الرابع

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب تسخين الشراب عند إعداده في درجات حرارة عالية للقضاء على البكتيريا. ( )
٢- يتم عمل إسعافات أولية للأشخاص المصابين بالحروق الخطيرة. ( )
٣- يُستخدم الماء في إطفاء الحرائق الناتجة عن الزيت. ( )
٤- تتشابه الحدائق مع بعضها من حيث التصميم. ( )
٥- يؤدي انقطاع الكهرباء لفترات طويلة إلى تلف الطعام في الثلاجة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- للحفاظ على سلامة الطعام يجب ....
أ عدم تغطية الشعر عند الطبخ — ب إبقاء اللحوم خارج الثلاجة
ج عدم ارتداء قفازات — د تعقيم أسطح المطبخ قبل الطبخ

٢- لمنع الملابس من ملامسة الجروح يتم استخدام ....
أ الكريم المطهر — ب المقص — ج الرباط الطبي — د الشاش المعقم

٣- الناشطة وصفية نزرين نجحت في ....
أ سباق السيارات — ب سباق الدراجات — ج تسلُّق قمم الجبال — د سباق الجري

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....
أ الأكسجين — ب ثاني أكسيد الكربون — ج النيتروجين — د بخار الماء

٥- أحد عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.
أ مفيدة — ب مغذية — ج سامة — د صحِّية

٦- ينبغي عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودتها عند انقطاع ....
أ المياه — ب الغاز — ج الإنترنت — د الكهرباء

٧- نوفر الطاقة أثناء غسل الملابس باستخدام الماء ....
أ الفاتر — ب البارد — ج الساخن — د الدافئ

٨- يتم توضيح النشاط الذي تمارسه الشركة عن طرق ....
أ العلامة التجارية — ب الشعار — ج التصميم — د الإعلام الشفهي

٩- تساعد .... على ضبط مستوى السكر في الجسم.
أ البروتينات — ب الدهون — ج الألياف — د النشويات

١٠- للفِّ الالتواءات وتثبيتها نستخدم ....
أ الكمادات الباردة — ب الرباط الطبِّي — ج الشريط اللاصق — د كريم اللدغات



الاختبار الخامس

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- اتَّبعت وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا ساعدها على تسلُّق قمم الجبال. ( )

٢- يجب حماية العين واليد عند الطلاء بارتداء قفازات اليد ونظّارات الأمان. ( )

٣- تنظيف الأواني ذات الطلاء غير اللاصق من الأمور الصعبة. ( )

٤- يجب إنشاء علامة تجارية توضح الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها. ( )

٥- توفِّر الإعلانات معلومات مهمّة عن المنتجات والخدمات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- عند علاج يد شخص لُدغ من نحلة نقوم باستخدام ....

أ كمادات باردة ب كريم لعلاج اللدغات ج مقص د ضمادات لاصقة

٢- تُعتبر .... مهمة لعملية الهضم.

أ النشويات ب السكريات ج البروتينات د الألياف

٣- جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا ....

أ غسل اليدين بالماء والصابون ب إبقاء الطعام خارج الثلاجة

ج استخدام مكونات طازجة د تغطية الشعر عند الطبخ

٤- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

أ الأزرق ب الأحمر ج الأبيض د الأصفر

٥- ظهور طبقتين منفصلتين بالشراب يكون بسبب أن .... لم يُخلط بالشكل الصحيح.

أ الماء ب الفاكهة المستخدمة ج السكّر د المادة الحافظة

٦- يجب غسل السكين بعد تقطيع اللحوم للقضاء على ....

أ البروتين ب البكتيريا ج النشويات د المادة الحافظة

٧- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّية كبيرة من الدهون و .... والسكريات.

أ البروتين ب الفيتامينات ج الأملاح د الألياف

٨- تحتوي الوجبات الصحِّية على نسبة كبيرة من ....

أ الفيتامينات ب الأملاح ج السكريات د الدهون

٩- غالبًا ما تبدو الملابس .... أكثر أناقة.

أ القديمة ب الممزقة ج المتسخة د المكوية

١٠- تقوم .... بنقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات للمستهلك.

أ المدارس ب الإعلانات ج الكتب د الجامعات



الاختبار السادس

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب فصل الأجهزة الإلكترونية عند عدم استخدامها لتجنُّب اندفاع المياه بشدة. ( )

٢- يُفضَّل استخدام ملاعق مصنوعة من السيليكون لأنها لا تخدش الأواني. ( )

٣- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الفيتامينات. ( )

٤- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على ١٠ كلمات. ( )

٥- السوق المستهدفة هم الفئات الأساسية التي تُسوِّق الشركة المنتجات لهم. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات لأنها ....

أ تعطي مناعة لمقاومة الأمراض
ب تضبط مستوى السكر
ج تساعد في التخلص من السموم
د تبني أنسجة الجسم

٢- يُعدُّ كلٌّ ممَّا يلي من طرق طهي الطعام الصحيَّة ما عدا .... الطعام.

أ سلق
ب شوي
ج خبز
د قلي

٣- لكي ينجح الإعلان لا بد من معرفة كل جديد عن .... للشركة.

أ المنافسين
ب المنفذين
ج المخططين
د المنتجين

٤- قبل غسل الملابس يجب ....

أ نشرها
ب كيها
ج فرزها
د تخزينها

٥- عند معالجة الجروح والخدوش الصغيرة نستخدم ....

أ الكمادات الباردة
ب الضِّمادات اللاصقة
ج الرباط الطبّي
د الشاش المعقَّم

٦- للحفاظ على الطعام يجب غسل الفاكهة والتخلص من ....

أ السليم
ب الممتاز
ج الجيد
د الفاسد

٧- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة ....

أ البروتينات
ب الألياف
ج الفيتامينات
د الأملاح

٨- .... هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام.

أ الخضراوات
ب النباتات الحولية
ج النباتات المعمرة
د الفاكهة

٩- يحتوي الشراب .... على كمِّية قليلة جدًّا من العناصر الغذائية.

أ الطبيعي
ب المركز
ج الصناعي
د الفاسد

١٠- يساعدنا شرب .... على التخلص من السموم.

أ الماء النظيف
ب الشراب المركز
ج الشراب الصناعي
د العصائر الطبيعية

الاختبار السابع

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن استخدام غطاء المقلاة لإخماد الحريق الناتج عن الزيت أثناء الطبخ. ( )

٢- يُفضَّل سلق الخضراوات لبضع دقائق حتى لا نقلل من قيمة العناصر الغذائية بها. ( )

٣- يجب وضع الفواكه داخل الثلاجة حتى لا تجذب الذباب والحشرات الأخرى. ( )

٤- نباتات الحديقة تلوث الهواء لأنها تمتص ثاني أكسيد الكربون وتطلق الأكسجين. ( )

٥- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة النشويات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تساعد على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها ....

أ النشويات　ب السكريات　ج البروتينات　د الألياف

٢- للف الالتواءات وتثبيتها يُستخدم ....

أ الكريم المطهر　ب الرباط الطبي　ج الكمادات الباردة　د الشاش المعقّم

٣- لا يُفضّل تناول الوجبات السريعة لأنها غنية بـ ....

أ الأملاح　ب البروتينات　ج الفيتامينات　د الحبوب الكاملة

٤- رمز يوضح للعملاء نشاط الشركة ....

أ العلامة التجارية　ب شعار الشركة　ج مجموعة التركيز　د السوق المستهدفة

٥- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ .... الوزن.

أ ثقيلة　ب خفيفة　ج مرتفعة　د عالية

٦- يجب تسخين الشراب الطبيعي في درجات حرارة .... للقضاء على البكتيريا.

أ منخفضة　ب متوسطة　ج مرتفعة　د دافئة

٧- تتحول الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز عند الهضم فتمدُّ جسمنا بـ ....

أ الخمول　ب الكسل　ج النوم　د الطاقة

٨- يجب توفير الطاقة عند غسل الملابس عن طريق تجنب استخدام آلة .... الملابس.

أ غسل　ب تجفيف　ج شطف　د صبغ

٩- القماش المصنوع من .... خفيف الوزن وجيد التهوية.

أ الكتان　ب الصوف　ج القطن　د البوليستر

١٠- نجد فيتامين .... في البيض والسمك وهو يساعد على تقوية النظر.

أ C　ب الكالسيوم　ج الحديد　د A

الاختبار الثامن

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُستخدم الكمادات الساخنة لتخفيف آلام العضلات. (   )

٢- يجب عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها. (   )

٣- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة وتلتصق بالطعام. (   )

٤- يتم تصميم جميع الحدائق لتحاكي البيئة الطبيعية. (   )

٥- الأقمشة القطنية ناعمة ومتينة ويمكن غسلها. (   )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تشمل الكربوهيدرات ....

أ النشويات والبروتينات
ب البروتينات والأملاح المعدنية
ج النشويات والسكريات
د البروتينات والفيتامينات

٢- إذا أصبح لون العصير داكنًا عند تحضيره هذا يعني أن السكر المستخدم كان ....

أ قليل الكمية ب كبير الكمية ج نظيفًا د غير نظيف

٣- جميع ما يلي من النصائح التي يجب اتّباعها ليكون الطعام صحّيًا ما عدا تناول ....

أ طعام مشوي
ب لحوم خالية من الدهون
ج طعام مقلي
د القليل من الحلويات

٤- يتم أخذ القماش المصنوع من البوليستر من ....

أ دودة القز ب البترول ج نبات الكتان د نبات القطن

٥- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح لينة وتظهر عليها بُقع ....

أ فاتحة ب داكنة ج ملونة د منقطة

٦- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية و ....

أ الفيتامينات ب السكر ج الدهون د الألياف

٧- تتميز الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها جيدة التهوية.

أ الصوف ب الكتان ج الحرير د البوليستر

٨- تقوم .... بتوضيح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

أ العلامة التجارية ب شعار الشركة ج مجموعة التركيز د السوق المستهدفة

٩- يساعد فيتامين .... على إعطاء مناعة للجسم لمقاومة الأمراض.

أ A ب B ج C د D

١٠- يحتوي .... على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ الشراب الصناعي ب الشراب الطبيعي ج الشراب المركز د المشروبات الغازية

الاختبار التاسع

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب وضع الطعام في الثلاجة حتَّى لا يفسد بفعل البكتيريا والفطريات. ( )

٢- تساعد الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم على المحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ تجمع البكتيريا وتمتص الروائح. ( )

٤- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب. ( )

٥- لعلاج الالتواءات وتثبيتها يُستخدم الشاش المعقَّم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب تجنُّب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يكون الطعام ....

أ دهنيًا وصحيًا ب دهنيًا وغير صحي ج صحيًا ومفيدًا د صحيًا وآمنًا

٢- تناول .... يساعد على امتصاص الفيتامينات داخل أجسامنا.

أ الدهون ب السكريات ج النشويات د الكربوهيدرات

٣- حتى يكون الطعام صحيًا لا يجب إضافة الكثير من ....

أ الدهون ب الفيتامينات ج البروتينات د الحبوب الكاملة

٤- أحد ما يميز الملابس المصنوعة من الصوف أنها ....

أ ناعمة ب لا تتجعد بسهولة ج خفيفة الوزن د جيدة التهوية

٥- تُستخدم الكمادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

أ الجروح ب الكسور ج المرض د الإجهاد

٦- ظهور طبقة صافية وأخرى عكرة أثناء تحضير الشراب، يعني ذلك أن .... لم يُخلط بشكل جيد.

أ الفاكهة ب الماء ج السكر د المادة الحافظة

٧- يمكننا الحصول على أقمشة .... من خلال دودة القز.

أ الكتان ب القطن ج الصوف د الحرير

٨- هوية الشركة يتم التعبير عنها من خلال ....

أ العلامة التجارية ب شعار الشركة ج مجموعة التركيز د السوق المستهدفة

٩- الطعام .... غير صحِّي وغير مفيد.

أ المشوي ب المقلي ج المخبوز د المسلوق

١٠- يحافظ .... على صحة العظام والأسنان.

أ الحديد ب الزنك ج البوتاسيوم د الكالسيوم



الاختبار العاشر

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- بإمكاننا إخماد الحريق الذي قد يحدث أثناء الطبخ باستخدام بيكربونات الصوديوم. ( )

٢- يجب تناول وجبة غذائية متوازنة وممارسة الرياضة البدنية ليكون يومنا صحيًا. ( )

٣- يُستخدم الشاش المعقم في علاج الجروح المفتوحة. ( )

٤- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية. ( )

٥- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح والدهون. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- كلٌ ممّا يلي من مميزات الأواني الاستانلس ما عدا أنها .

أ صلبة ب تدوم لفترات طويلة

ج لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية د ثقيلة الوزن

٢- يُفضّل شُرْب .... للحفاظ على صحتنا.

أ المشروبات الغازية ب الشراب الصناعي

ج الشراب الطبيعي د شراب به كمّية كبيرة من السكر

٣- تساعد الدهون الصحّية على ....

أ امتصاص الفيتامينات ب التخلص من السموم

ج مناعة الجسم من الأمراض د بناء أنسجة الجسم

٤- لا يجب إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلانات حتّى لا يكون من الأشياء ....

أ غير القانونية ب القانونية ج الإنتاجية د الاستهلاكية

٥- يجب تقطيع الطعام .... اليد للحفاظ على سلامتنا عند الطبخ.

أ قريبًا من ب فوق ج بجانب د بعيدًا عن

٦- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة أعلى من .... مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ الفاكهة ب الملح ج السكر د الفيتامينات

٧- يجب إبقاء الطعام داخل .... لحمايته من الفساد .

أ الثلاجة ب الفرن ج البوتاجاز د الميكرويف

٨- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و............ .

أ حيوانات ب سيارات ج منازل د برجولات

٩- قماش .... مصدره البترول.

أ الحرير ب البوليستر ج الصوف د القطن

١٠- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ الماء ب برودة الجو ج البكتيريا د نظافة الأواني



اختبارات المحافظات
للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القاهرة

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تناوُل الكثير من الحلوى والدهون يجعل يومنا صحيًّا. ( )

٢- نضيف المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )

٣- توجد الدهون المفيدة (الصحِّية) في الأسماك والمكسرات والأفوكادو. ( )

٤- عند اشتعال حريق في إناء الزيت نطفئه بالماء النقي. ( )

٥- ليس من المهم معرفة أرقام الطوارئ (الإسعاف - الإطفاء - ....) . ( )

٦- الماء ضروري للجسم حتي يتخلَّص من السموم. ( )

٧- المشروبات الغازية مهمة لصحة عظامنا. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الأواني .... خطر على الصحة إذا خُدشت.

أ الفولاذ ب البلاستيك ج المطلية (التيفال)

٢- لإخماد حريق ناتج عن زيت يجب استخدام ....

أ البنزين ب بيكربونات الصوديوم ج ماء نقي

٣- لفساد الأطعمة سبب رئيسي هو ....

أ البكتيريا ب البرودة ج الماء

٤- من أفضل طرق الطهي الصحِّي هو ....

أ الشوي ب القلي ج التحمير

٥- للحفاظ على سلامتنا أثناء طلاء غرفة يجب أن يكون المكان ....

أ جيد التهوية ب مغلق جيدًا ج اشتعال النيران للتدفئة

٦- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لإنها تحتوي على الفاكهة.

أ الغازية ب الصناعية ج الطبيعية

٧- يجب نزع جميع الفيش الخاصة بجميع الأجهزة عند ....

أ انقطاع الكهرباء ب انقطاع الماء ج انقطاع الغاز

٨- عند حدوث حريق تتصل برقم طوارئ المطافي وهو ....

أ ١٢٩ ب ١٨٠ ج ١٩٢

٢ محافظة الجيزة

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٣- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. ( )

٤- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة. ( )

٥- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٦- التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي. ( )

٧- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ الدهون ب المعادن ج الفيتامينات

٢- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

أ يقل ب يتعفّن ج ينضج

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ الصور ب الألوان ج العلامة التجارية

٤- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ الماء ب البكتيريا ج برودة الجو

٥- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء الطلاء ....

أ مقص ب بكرة الدهان ج شاش معقّم

٦- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ بنزين ب ماء نقي ج بيكربونات الصوديوم

٧- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوى على الفاكهة.

أ الغازية ب الصناعية ج الطبيعية

٨- شُرب ٨ أكواب من الماء يوميًا يساعد على التخلص من ....

أ السموم ب البروتينات ج الفيتامينات



٣ محافظة القليوبية

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليكون يومك صحيًا يُفضَّل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. ( )

٢- توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. ( )

٣- تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. ( )

٤- توجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك. ( )

٥- يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. ( )

٦- يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. ( )

٧- يُعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. ( )

٨- الأطعمة المقلية صحيَّة أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- كل ممَّا يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا ....

أ الوجبات السريعة ب الخضراوات ج الحبوب الكاملة

٢- حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ الإسكندرية ب مرسى مطروح ج الفيوم

٣- نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة

٤- كل ممَّا يلي من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا ....

أ بقع داكنة ب رائحة تخمير ج متماسكة وطازجة

٥- كل ممَّا يلي من الوجبات الخفيفة الصحيَّة ما عدا ....

أ الترمس ب البطاطس المقلية ج البليلة

٦- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ الخل ب البكتيريا والعفن ج الماء

٧- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

أ يقل ب ينضج ج يتعفَّن

٤ محافظة الغربية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة مجموعة متنوعة من الطعام بكميات معينة. ( )

٢- يجب شُرب ٣ أكواب من الماء يوميًا لطرد السموم من الجسم. ( )

٣- تشمل الكربوهيدرات مجموعة من النشويات والسكريات. ( )

٤- تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )

٥- يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )

٦- الشراب الصناعي أكثر فائدة للجسم من الشراب الطبيعي. ( )

٧- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )

٨- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ ....

أ الفيتامينات ب الدهون ج الزيوت د النشويات

٢- الحدائق .... للبيئة.

أ مفيدة ب مضرة ج ملونة د مشتتة

٣- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح ....

أ دهنيًا ب بروتينيًا ج سكريًا د مملحًا

٤- يساعد الجلوس في أماكن الظل في الحديقة على ....

أ الاسترخاء ب التوتر ج العصبية د التلوث

٥- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام.

أ سهل ب معقد ج صعب د مركب

٦- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....

أ صلبة ب لاصقة ج حافظة د طبيعية

٧- يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.

أ اللبن ب الخضار ج اللحوم د البقوليات



٥ محافظة الإسكندرية

١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الجروح والخدوش البسيطة. ( )

٢- الحدائق مكان للمرح واللعب ويقلل تلوث الهواء. ( )

٣- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلمس الملابس الجسم. ( )

٤- استخدام المياه الباردة عند غسيل الملابس يستهلك طاقة أقل. ( )

٥- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. ( )

٦- تناوُل كميات كثيرة من الحلوى يجعل يومنا صحِّيًا. ( )

٧- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًّا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٨- عندما نجد بقعة على ملابسنا يجب أن تعالجها فورًا قبل الغسيل. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- عند إعداد طعام صحّي ولذيذ يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو بكُتُب ....

أ الطهي ب العلوم ج الرياضة

٢- الحدائق .... للبيئة.

أ مضرَّة ب ملوّثة ج مفيدة

٣- إحدى مميزات العصير الطبيعي أنه غني ....

أ بالفيتامينات ب بالدهون ج بالزيوت

٤- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن ....

أ الأطفال ب مصادر الحرارة ج جميع ماسبق

٥- الطعام الصحّي هو الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

أ السكريات ب الفيتامينات ج الدهون

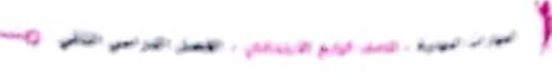
٦- أحد طرق الطهي غير الصحّية هي ....

أ السلق ب الشوي ج القلي

٧- يساعد .... على المحافظة على العظام والأسنان.

أ الكربوهيدرات ب الكالسيوم ج الحديد





محافظة المنوفية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي غني بالفيتامينات لأنه يحتوي على الفاكهة. ( )

٢- عند اندلاع حريق يجب المغادرة من المنزل مباشرة. ( )

٣- لون طلاء الغرف لا يُشكِّل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. ( )

٤- من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني. ( )

٥- عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد. ( )

٦- المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًا. ( )

٧- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٨- يساعدنا شُرب ٨ أكواب من الماء النظيف يوميًا على التخلص من السموم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ باردًا ب دافئًا ج ساخنًا

٢- أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ السيليكون ب الاستانلس ج الألومنيوم

٣- في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن ....

أ نغلق مفاتيح البوتاجاز ب نستخدم طفاية الحريق ج الاثنين معًا

٤- الضمادات اللاصقة تُستخدم في ....

أ لف الالتواءات ب تخفيف الآلام ج معالجة الجروح

٥- الحدائق .... للبيئة.

أ مضرَّة ب ملوّثة ج مفيدة

٦- للحفاظ على سلامة الطعام يجب وضعه في ....

أ الثلاجة ب الدولاب ج المطبخ

٧- الشعار الصغير يمكن قراءته ....

أ بصعوبة ب بسهولة ج بمجهود




ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُعتبر الحدائق مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢- العناية بالملابس توفر المال، لأنها تساعد في الحفاظ عليها بحالة جيدة لفترة أطول. ( )

٣- العلامة التجارية للشركة مهمة للغاية فهي تُعبِّر عن هوية، وطبيعة، وأهمية عمل الشركة. ( )

٤- الأواني المصنوعة من الألومنيوم تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند تعرضها لدرجة حرارة عالية. ( )

٥- الشراب الصناعي مفيد لصحة الإنسان حيث يحتوي على نسبة كبيرة من عصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٦- الطعام الصحِّي هو الذي يحتوي على كميات كثيرة من الملح أو الدهون أو السكر. ( )

٧- تُعدُّ الكربوهيدرات من العناصر الغذائية المهمة، فهي تعزز مناعة الجسم على محاربة الأمراض. ( )

٨- ليس من المهم شُرب الماء بكثرة إذا كانت درجة حرارة الطقس عالية أو عند ممارسة الرياضة. ( )

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُعدُّ عنصر .... من العناصر الغذائية المهمة لصحة الإنسان؛ فهو يحافظ على صحة العظام والأسنان.

أ الفيتامينات　ب الأملاح المعدنية　ج البروتينات

٢- .... هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.

أ الشراب الطبيعي　ب الشراب المُصنَّع　ج محلول سكر جلوكوز

٣- عند تسرُّب الغاز الطبيعي يجب مغادرة المكان على الفور والاتصال برقم .... طوارئ الغاز.

أ ١٠٠　ب ١٢١　ج ١٢٩

٤- يجب علينا تخزين مواد الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة واللهب حتى نحمي أنفسنا من خطر ....

أ اندلاع الحرائق　ب تسرُّب الغاز　ج الكهرباء

٥- تهتم الدولة بصحة الأطفال في المدارس ونموهم السليم وذلك من خلال .... تقوم بها في المدارس.

أ ممارسة الرياضة　ب عدة مبادرات　ج قراءة الكتب

٦- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى .... غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو.

أ وجبات متوازنة　ب وجبات سريعة　ج مشروبات غازية

٧- تتيح .... مجالًا للمرح، والتعلُّم، والاستمتاع، وتأمُّل الطبيعة، وممارسة الألعاب، والاسترخاء.

أ المكتبة　ب غرفة المسرح　ج المنتزهات والحدائق

٨ محافظة الإسماعيلية

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٢- لا يُعتبر الماء عنصرًا مهمًا للجسم. ( )

٣- الكشري وجبة غذائية متكاملة. ( )

٤- الشراب الصناعي أفضل من الشراب الطبيعي. ( )

٥- من السلامة في المطبخ تقطيع الطعام بعيدًا عن الأيدي. ( )

٦- تساعد الحدائق على تنقية الجو. ( )

٧- يُعبِّر شعار الشركة عن هويتها. ( )

٨- الإعلان الناجح يلفت الانتباه. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من الوجبات الخفيفة الصحيَّة ....

أ البطاطس المقلية ب الترمس ج الحلوى

٢- للحفاظ على سلامة الطعام وضعه في ....

أ الثلاجة ب الدولاب ج المطبخ

٣- لا بد من توافر .... في المنزل للوقاية من الحريق.

أ المقص ب طفاية الحريق ج الخشب

٤- من أدوات الطلاء ....

أ بكرة الدهان ب المقص ج الرباط الطبي

٥- من طرق الطهي الصحيَّة ....

أ القلي ب السلق ج التحمير

٦- من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ سهلًا ب معقدًا ج صعبًا

٧- الحدائق ....

أ مضرَّة ب ملوَّثة ج مفيدة





٩ محافظة بورسعيد

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضل تناول الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )

٢- تُستخدم الضمادات اللاصقة لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أدوات الطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عام. ( )

٥- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ مغلقة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب اتباع كل ممَّا يلي ليكون يومنا صحيًّا ما عدا ....

أ تناول وجبة صحِّية متوازنة   ب شُرب الماء بكميات كبيرة   ج تناوُل الوجبات السريعة

٢- في حالة حدوث تسرُّب للغاز في المنزل يجب إبلاغ طوارئ ....

أ الكهرباء   ب الإسعاف   ج الغاز الطبيعي

٣- يجب .... الملابس لتصبح أكثر أناقة.

أ نشر   ب قص   ج كي

٤- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ العلامة التجارية   ب الألوان   ج الصور

٥- قبل عرض المنتج في الأسواق يجب تجربته من خلال مجموعة ....

أ المدرسة   ب الشركاء   ج التركيز

٦- قد تذوب الأدوات .... في الإناء الساخن عند الطبخ فتُضر صحَّتنا.

أ الحديدية   ب الزجاجية   ج البلاستيكية

٧- يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.

أ غير صحِّي   ب غير متوازن   ج صحيًّا

٨- تُعتبَر عملية .... من الطرق غير الصحِّية لإعداد الطعام.

أ الشوي   ب القلي   ج السلق

٩- تُساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

أ الدهون   ب الأملاح المعدنية   ج الكربوهيدرات

١٠- إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلان يُعتبَر من الأمور غير ....

أ الفنية   ب الاستهلاكية   ج القانونية




١٠ محافظة بني سويف

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكشري لا يُعتبر من الوجبات الغذائية الصحِّية. ( )

٢- تناوُل كميات كبيرة من الدهون أمر صحِّي للجسم. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٤- الترمس من الوجبات الخفيفة الصحِّية. ( )

٥- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

٦- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٧- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

٨- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الحبوب الكاملة ب المشروبات الغازية ج الأطعمة المقلية

٢- النشويات والسكريات من ....

أ الفيتامينات ب الكربوهيدرات ج البروتينات

٣- الوجبات .... تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة

٤- نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ منخفضة ب مرتفعة ج كثيفة

٥- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ الغازية ب الطبيعية ج الصناعية

٦- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

أ مقال ب جملة ج رمز

٧- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ بيكربونات الصوديوم ب ماء نقي ج ماء غير نقي

(11) محافظة المنيا

١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم. ( )

٣- من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( )

٤- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

٥- عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي علينا الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي. ( )

٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- الأواني .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

أ البلاستيكية ب الألومنيوم ج ذات الطلاء د الورقية

٢- يكون الطعام دهنيًا وغير صحي عند ....

أ الشوي ب القلي ج السلق د الخبز

٣- يجب غلق البوتاجاز عند ....

أ انقطاع الكهرباء ب الطهي ج تسرُّب الغاز د انقطاع الماء

٤- من مصادر الطاقة التي يحتاجها الجسم ....

أ الدهون ب الفيتامينات ج الماء د الأملاح المعدنية

٥- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت استخدام ....

أ ماء نقي ب ماء غير نقي ج بنزين د بيكربونات الصوديوم

٦- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توافر ....

أ ملاعق ب أجهزة كهربائية ج طفاية حريق د زيت

٧- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم ....

أ الرباط الطبي ب الشاش المعقّم ج الكمادات الساخنة د الكريم المطهر

٨- أثناء طلاء الجدران الداخلية للمنزل يجب ترك النوافذ ....

أ مفتوحة ب مغلقة ج نظيفة د غير نظيفة

٩- يجب قطع الملابس بـ .... عند التعرُّض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم.

أ القلم ب المقص ج المسطرة د الملعقة

١٠- إحدى الأدوات التي تحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ بكرة دهان ب مقص ج كريم للحروق د رباط طبي

١٢ محافظة أسيوط

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتضمن الوجبة الغذائية المتوازنة أصناف الطعام المختلفة بكميات معينة. ( )

٢- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بالكالسيوم لأنه عنصر مُهمٌّ للدم. ( )

٣- يجب غسل اليدين وتعقيم أسطح المطبخ قبل وبعد إعداد الطعام. ( )

٤- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٥- تُعبِّر العلامة التجارية عن هوية الشركة. ( )

٦- تتحول الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز عند الهضم فتمد جسمنا بالطاقة. ( )

٧- النباتات المعمِّرة هي النباتات التي تنمو فترة أكثر من عام. ( )

٨- اللحوم والأسماك والألبان من مجموعة البروتينات. ( )

٩- يجب ترك النوافذ مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ الفيتامينات   ب الدهون   ج الألياف   د الحبوب الكاملة

٢- من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ....

أ ثمنها غالٍ   ب يلتصق الطعام بها
ج ثمنها رخيص   د لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية

٣- يُفضَّل تناول أطعمة غنية بـ .... ليكون طعامنا صحيًّا.

أ الدهون   ب الفيتامينات   ج السكريات   د الأملاح

٤- يجب معالجة بقع الملابس .... الغسل.

أ قبل   ب أثناء   ج بعد   د وقت

٥- تُساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

أ النشويات   ب السكريات   ج البروتينات   د الألياف

٦- من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ الأزميل   ب فرش الطلاء   ج مفاتيح الربط   د المنشار



١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- استخدام الإسعافات الأولية في حالة الكسور الخطيرة أمر ضروري. ( )

٢- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. ( )

٣- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٤- يُستخدم الماء لإطفاء الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٥- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( )

٦- عند الإفراط في طهي الخضراوات تزداد القيمة الغذائية لها. ( )

٧- قد يحدث الحريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٨- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٩- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء ارتداء نظّارات الأمان. ( )

١٠- تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بأنها صعبة التنظيف. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر جلوكوز.

أ البروتينات ب الألياف ج الدهون د الكربوهيدرات

٢- الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحّية لأنها تحتوي على كثير من ....

أ الحبوب الكاملة ب الخضراوات ج الدهون د الفيتامينات

٣- تُعدُّ .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ الدهون ب الألياف ج الأملاح د النشويات

٤- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو شراب ....

أ معلب ب صناعي ج طبيعي د غير صحّي

٥- وضع مخطط لفهم وتحديد الطلاء عند البدء هي الخطوة .... في عملية الطلاء.

أ الأخيرة ب الثالثة ج الثانية د الأولى

١٤ محافظة قنا

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا. ( )

٢- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٣- يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح. ( )

٤- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون سهل الاستخدام. ( )

٥- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يساعد الماء على التخلص من ....

أ السموم — ب البروتينات — ج الفيتامينات

٢- يُعتبر .... من الوجبات الخفيفة الصحية.

أ الحلوى — ب الترمس — ج البطاطس المقلية

٣- يمكن تناول .... بدلًا من المشروبات الغازية.

أ القهوة — ب الآيس كريم — ج الماء

٤- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة هو ....

أ البكتيريا والتعفن — ب الزيت — ج الجو البارد

٥- أحد طرق الطهي غير الصحية ....

أ السلق — ب القلي — ج الشوي

٦- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ البنزين — ب الزيت — ج بيكربونات الصوديوم

٧- الحدائق .... للبيئة.

أ مفيدة — ب ملوثة — ج مضرة

٨- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها .... غسل الملابس.

أ بعد — ب قبل — ج أثناء

٩- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

أ كبيرًا — ب متوسطًا — ج صغيرًا

١٠- إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ الفنية — ب القانونية — ج اللائقة



١٥ محافظة أسوان

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الطبيعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٢- عند تصميم حديقة تُستخدم عناصر أخرى بجانب النباتات المختلفة. ( )

٣- الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )

٤- يجب معالجة بقع الملابس فورًا قبل غسلها. ( )

٥- تحتوي الحبوب الكاملة على الألياف. ( )

٦- الدهون من مصادر الحصول على الفيتامينات. ( )

٧- يتميز الصوف بأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )

٨- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ المشروبات الغازية ب الكثير من الحلوى ج الحبوب الكاملة

٢- تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون بأنها ....

أ لا تخدش الأواني ب لا تجمع البكتيريا ج صلبة ومتينة

٣- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ ماء نقي ب بيكربونات الصوديوم ج البنزين

٤- إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ المقص ب الرباط الطبي ج بكرة الدهان

٥- الحدائق .... للبيئة.

أ مفيدة ب مضرَّة ج ملوِّثة

٦- ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

أ مجعدة ب متينة ج خشنة

٧- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

أ جملة ب مقال ج رمز



عن أسئلة المحور الثالث



الموضوع الأول (صـ ٩)

① ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓) ٦- (✓)

② ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (ب)

③ ١- المتوازنة ٢- السكريات ٣- كبيرة
٤- أنواع ٥- الدهون

④ (٣- ٥ - ٦).

الموضوع الثاني (صـ ١٤)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✗)

② ١- تقوية النظر ٢- الفلفل
٣- البروكلي ٤- الألياف
٥- الكربوهيدرات

③ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (د)

④ ١- المكسرات ٢- الحديد ٣- النشويات
٤- الألياف ٥- المياه

الموضوع الثالث (صـ ١٧)

① ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✓) ٦- (✗)

② ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (ب)

③ ١- الأملاح ٢- الحبوب الكاملة
٣- صحيًّا ٤- الأرز.

④ (١)، (٢).

الموضوع الرابع (صـ ٢٠)

① ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✗)

② ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (ب)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ)

③ ١- المقلية ٢- الدهون ٣- المعلبة
٤- حمص الشام ٥- البروتين

الموضوع الخامس (صـ ٣٤)

① ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓)

② ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ)
٤- (ب) ٥- (د)

③ ١- الثلاجة ٢- طازجة ٣- حفظ
٤- فاسدًا ٥- رطبة

الموضوع السادس (صـ ٣٨)

① ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗) ٦- (✓)

② ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)
٤- (ب) ٥- (د) ٦- (أ)

③ - الشراب الطبيعي: ١، ٤
- الشراب الصناعي: ٢، ٣



إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

لشهر مارس (صـ ٣٩)

① ١ - (✓) ٢ - (✗) ٣ - (✓)
٤ - (✗) ٥ - (✓) ٦ - (✓)
٧ - (✗) ٨ - (✓) ٩ - (✗)
١٠- (✗) ١١- (✓) ١٢- (✗)
١٣- (✓) ١٤- (✗) ١٥- (✓)
١٦- (✓) ١٧- (✗) ١٨- (✗)
١٩- (✓) ٢٠- (✓) ٢١- (✗)
٢٢- (✓) ٢٣- (✓)

② ١ - (أ) ٢ - (ب) ٣ - (جـ)
٤ - (أ) ٥ - (د) ٦ - (ب)
٧ - (أ) ٨ - (د) ٩- (جـ)
١٠- (د) ١١- (ب) ١٢- (د)



إجابة اختبارات سلاح التلميذ

لشهر مارس (ص ٣٦)

الاختبار الأول

① ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✔)

② ١- (أ) ٢- (د) ٣- (هـ) ٤- (ج)
٥- (ب) ٦- (هـ) ٧- (ب) ٨- (د)
٩- (هـ) ١٠- (ب)

الاختبار الثاني

① ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✔)

② ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (هـ)
٥- (ب) ٦- (أ) ٧- (د) ٨- (جـ)
٩- (ب) ١٠- (أ)

⑨ إجابة اختبارات شهر مارس لبعض المحافظات (ص ٣٣)

① محافظة القاهرة

① ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✔) ٥- (✔)

② ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (د)
٥- (جـ) ٦- (ب) ٧- (أ) ٨- (د)
٩- (جـ) ١٠- (د)

② محافظة الجيزة

① ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘)

② ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (جـ)
٥- (أ) ٦- (جـ) ٧- (د) ٨- (ب)
٩- (ب) ١٠- (أ)

الموضوع السابع (ص ٣٨)

① ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✔)
٥- (✔) ٦- (✘) ٧- (✘) ٨- (✘)

② ١- (أ) ٢- (جـ)

③ ١- غير اللاصق ٢- الفولاذ
٣- السيليكون ٤- البلاستيك

④ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (هـ)
٤- (أ) ٥- (د)

الموضوع الثامن (ص ٤١)

① ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘) ٦- (✘)

② ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (د) ٥- (أ)

③ ٢، ٣.

الموضوع التاسع (ص ٤٥)

① ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✔)

② ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (د) ٤- (ب)

③ ١- الضمادات اللاصقة.
٢- الكمادات الباردة أو الساخنة.
٣- الجروح المفتوحة.
٤- الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة).
٥- كريم لعلاج اللدغات.

④ ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (أ)

الموضوع العاشر (ص ٤٩)

① ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✘) ٦- (✔)

② ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ)
٤- (أ) ٥- (جـ)

③ ١- الصعقات الكهربائية ٢- التسريب
٣- بيكربونات الصوديوم ٤- الكهرباء ٥- الغاز

الموضوع الحادي عشر (ص ٥٢)

① ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✘) ٦- (✔)

② ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)
٤- (أ) ٥- (د)

③ ١- مفتوحة ٢- بكرة الدهان
٣- الطلاء ٤- ألوان

الموضوعين الثاني والثالث عشر (ص ٥٥)

① ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✔) ٦- (✔)

② ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (جـ)
٤- (جـ) ٥- (ب)

③ ١- القلب ٢-تتسلق الجبال ٣- نباتيًا

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

لشهر إبريل (ص ٥٦)

١
١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✓) ٨- (✓)
٩- (✗) ١٠- (✗) ١١- (✗) ١٢- (✗)
١٣- (✓) ١٤- (✓) ١٥- (✓) ١٦- (✓)
١٧- (✓) ١٨- (✗) ١٩- (✗) ٢٠- (✗)
٢١- (✓) ٢٢- (✗) ٢٣- (✓)

٢
١- (أ) ٢- (أ) ٣- (ب)
٤- (جـ) ٥- (أ) ٦- (ب)
٧- (جـ) ٨- (د) ٩- (أ)
١٠- (أ) ١١- (د) ١٢- (جـ) ١٢- (د)

إجابة اختبارات سلاح التلميذ

لشهر إبريل (ص ٥٨)

الاختبار الأول

١
١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✗) ٥- (✓)

٢
١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (جـ)
٥- (أ) ٦- (د) ٧- (جـ) ٨- (ب)
٩- (جـ) ١٠- (جـ)

الاختبار الثاني

١
١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗)

٢
١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (د)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (ب) ٨- (جـ)
٩- (ب) ١٠- (جـ)

إجابة اختبارات شهر مارس لبعض المحافظات (ص ٦٠)

١ محافظة القليوبية

١
١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✗)

٢
١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب)
٥- (أ) ٦- (د) ٧- (جـ) ٨- (أ)
٩- (ب) ١٠- (د)

٢ محافظة أسيوط

١
١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✓)

٢
١- (د) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (د)
٥- (ب) ٦- (ب) ٧- (جـ) ٨- (د)
٩- (أ) ١٠- (د)

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي (ص ٦٢)

١
١- يحتاج الرياضيون إلى الكربوهيدرات، البروتينات، الألياف، الفيتامينات، الدهون والماء.

٢- تتعفن وتفسد نتيجة نمو البكتيريا والفطريات عليها.

٣- الشراب الطبيعي- تناول الفواكه- الخبز الأسمر متعدد الحبوب.

٤- تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد.
- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.
- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

٥- الكريم المطهر. - الشاش المعقم.
- الضمادات اللاصقة. - شريط لاصق جراحي.
- الكمادات الباردة. - الرباط الطبّي.
- كريم علاج اللدغات.

٦- ترك النوافذ مفتوحة للتهوية.
- ارتداء قفازات. - ارتداء نظّارات الأمان.

٢
١- تناول وجبة غذائية متوازنة.
٢- ممارسة التمارين الرياضية.
٣- شُرْب كمّية كبيرة من الماء كل يوم.
٤- شُرْب المشروبات الطبيعية.
٥- استخدام أدوات طبخ صحّية.

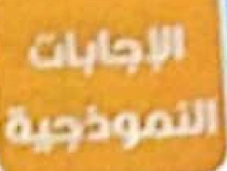
تساعد هذه الأشياء على الحماية من الأمراض والحفاظ على صحتنا وتزويد الجسم بالطاقة والتخلص من السموم عند شُرْب الماء باستمرار.

٣
١- البرجر لأنه قد يكون مقليًا فيزود الدهون بالجسم، شراب الفاكهة الصناعي المليء بالسكريات والقليل من الفيتامينات المفيدة للجسم.

٢- يجب أخذها في جميع الأماكن لأنها تساعدنا على عمل إسعافات أولية للشخص المصاب فتساعد على تخفيف الآلام.

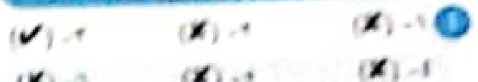
٤ أجب بنفسك.

٥ أن نتناول أطعمة صحّية ومتوازنة ونشرب المشروبات الطبيعية وأن نحافظ على سلامتنا عند الطلاء أو عند الطبخ وأن نشرب الماء بكمّيات كبيرة وأن نمارس الرياضة كل يوم.





الإجابات النموذجية عن أسئلة المحور الرابع



الموضوع الأول (ص ٦٧)

١
١- (✗)   ٢- (✗)   ٣- (✔)
٤- (✗)   ٥- (✗)   ٦- (✗)

٢
١- (أ)   ٢- (ب)   ٣- (أ)
٤- (جـ)   ٥- (د)   ٦- (ب)

٣
١- النباتات   ٢- البيئات الطبيعية
٣- التلوث   ٤- الحدائق   ٥- الاسترخاء

الموضوع الثاني (ص ٧١)

١
١- (✗)   ٢- (✗)   ٣- (✗)
٤- (✔)   ٥- (✗)

٢
١- (جـ)   ٢- (د)   ٣- (أ)   ٤- (ب)
٥- (ب)   ٦- (جـ)   ٧- (أ)   ٨- (جـ)
٩- (د)   ١٠- (ب)

الموضوع الثالث (ص ٧٥)

١
١- (✗)   ٢- (✔)   ٣- (✗)
٤- (✗)   ٥- (✗)

٢
١- (جـ)   ٢- (أ)   ٣- (ب)
٤- (أ)   ٥- (د)

٣
١- شعار الشركة   ٢- المستهدفة
٣- العلامة التجارية   ٤- الصور

الموضوع الرابع (ص ٧٩)

١
١- (✔)   ٢- (✗)   ٣- (✔)   ٤- (✔)
٥- (✗)   ٦- (✗)   ٧- (✔)

٢
١- (أ)   ٢- (أ)   ٣- (ب)   ٤- (أ)
٥- (جـ)   ٦- (ب)   ٧- (د)

الموضوع الخامس (ص ٨٢)

١
١- (✔)   ٢- (✗)   ٣- (✗)   ٤- (✗)
٥- (✔)   ٦- (✗)   ٧- (✔)   ٨- (✔)

٢
١- (أ)   ٢- (ب)   ٣- (جـ)
٤- (ب)   ٥- (أ)

٣
١- الإعلانات   ٢- التسويق الشفهي
٣- شعار   ٤- صادقة   ٥- منافسين

الموضوعين السادس والسابع (ص ٨٥)

١
١- (✗)   ٢- (✔)   ٣- (✔)
٤- (✔)   ٥- (✗)

٢
١- (جـ)   ٢- (ب)   ٣- (د)   ٤- (جـ)
٥- (أ)   ٦- (جـ)   ٧- (أ)

٣
١- المستدامة   ٢- اليونسكو   ٣- منخفضة
٤- النباتية   ٥- الأوراق

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوّعة

المحور الرابع (ص ٨٦)

١
١- (✔)   ٢- (✗)   ٣- (✔)
٤- (✔)   ٥- (✗)   ٦- (✔)
٧- (✗)   ٨- (✗)   ٩- (✗)
١٠- (✗)   ١١- (✔)   ١٢- (✗)
١٣- (✗)   ١٤- (✔)   ١٥- (✗)
١٦- (✔)   ١٧- (✔)   ١٨- (✔)
١٩- (✗)   ٢٠- (✔)   ٢١- (✗)
٢٢- (✔)   ٢٣- (✔)   ٢٤- (✗)

٢
١- (ب)   ٢- (أ)   ٣- (ب)
٤- (ب)   ٥- (د)   ٦- (ب)
٧- (أ)   ٨- (جـ)   ٩- (د)
١٠- (ب)   ١١- (جـ)   ١٢- (جـ)

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي (ص ٨٨)

١
١- أجب بنفسك.
٢- عن طريق استخدام المياه الباردة لأنها تستهلك طاقة أقل.
٣- العلامة التجارية تُعبِّر عن هوية الشركة، أمّا الشعار فهو رمز يوضح نشاط الشركة.
٤- أن يكون سهلًا في الاستخدام.
- أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب.
٥- ينقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات.

٢ ، **٣** ، **٤** أجب بنفسك.

٥ يجعل استخدام الأشياء سهلًا ويوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.



الاختبار الأول (ص ٩٥)

❶ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✔)

❷ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (د)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (أ) ٨- (ب)
٩- (جـ) ١٠- (أ)

الاختبار الثاني (ص ٩٦)

❶ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔)
٤- (✔) ٥- (✘)

❷ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (ب) ٤- (أ)
٥- (د) ٦- (جـ) ٧- (ب) ٨- (د)
٩- (جـ) ١٠- (ب)

الاختبار الثالث (ص ٩٧)

❶ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✔) ٥- (✔)

❷ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (جـ) ٨- (ب)
٩- (أ) ١٠- (جـ)

الاختبار الرابع (ص ٩٨)

❶ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✔)

❷ ١- (د) (ب) ٣- (جـ) ٤- (ب)
٥- (جـ) ٦- (د) ٧- (ب) ٨- (ب)
٩- (جـ) ١٠- (د

الاختبار الخامس (ص ٩٩)

❶ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✔) ٥- (✔)

❷ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (ب) ٤- (أ)
٥- (جـ) ٦- (ب) ٧- (جـ) ٨- (أ)
٩- (د) ١٠- (ب)

الاختبار السادس (ص ١٠٠)

❶ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✔)

❷ ١- (أ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (أ) ٨- (جـ)
٩- (جـ) ١٠- (أ)

الاختبار السابع (ص ١٠١)

❶ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✘)

❷ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (ب)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (د) ٨- (ب)
٩- (أ) ١٠- (د)

الاختبار الثامن (ص ١٠٢)

❶ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✘) ٥- (✔)

❷ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (جـ) ٤- (ب)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (ب) ٨- (أ)
٩- (جـ) ١٠- (ب)

الاختبار التاسع (ص ١٠٣)

❶ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘)
٤- (✔) ٥- (✘)

❷ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (ب)
٥- (د) ٦- (جـ) ٧- (د) ٨- (أ)
٩- (ب) ١٠- (د)

الاختبار العاشر (ص ١٠٤)

❶ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔)
٤- (✘) ٥- (✘)

❷ ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (أ)
٥- (د) ٦- (جـ) ٧- (أ) ٨- (د)
٩- (ب) ١٠- (جـ)

الإجابات النموذجية

لاختبارات المحافظات للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣م




١ محافظة القاهرة (ص ١٠٥)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✗) ٦- (✓) ٧- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ)
٤- (أ) ٥- (أ) ٦- (جـ)
٧- (أ) ٨- (ب)

٢ محافظة الجيزة (ص ١٠٦)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ)
٤- (ب) ٥- (ب) ٦- (جـ)
٧- (جـ) ٨- (أ)

٣ محافظة القليوبية (ص ١٠٧)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✓) ٨- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)
٥- (ب) ٦- (ب) ٧- (جـ)

٤ محافظة الغربية (ص ١٠٨)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✗) ٧- (✓) ٨- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (أ)
٥- (أ) ٦- (جـ) ٧- (أ)

٥ محافظة الإسكندرية (ص ١٠٩)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✗) ٦- (✗) ٧- (✗) ٨- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (جـ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (ب)

٦ محافظة المنوفية (ص ١١٠)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✓) ٥- (✗) ٦- (✗)
٧- (✗) ٨- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (جـ)
٥- (جـ) ٦- (أ) ٧- (أ)

٧ محافظة كفر الشيخ (ص ١١١)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✗) ٦- (✗) ٧- (✗) ٨- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (أ) ٧- (جـ)

٨ محافظة الإسماعيلية (ص ١١٢)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✓) ٨- (✓)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (أ) ٧- (جـ)

٩ محافظة بورسعيد (ص ١١٣)

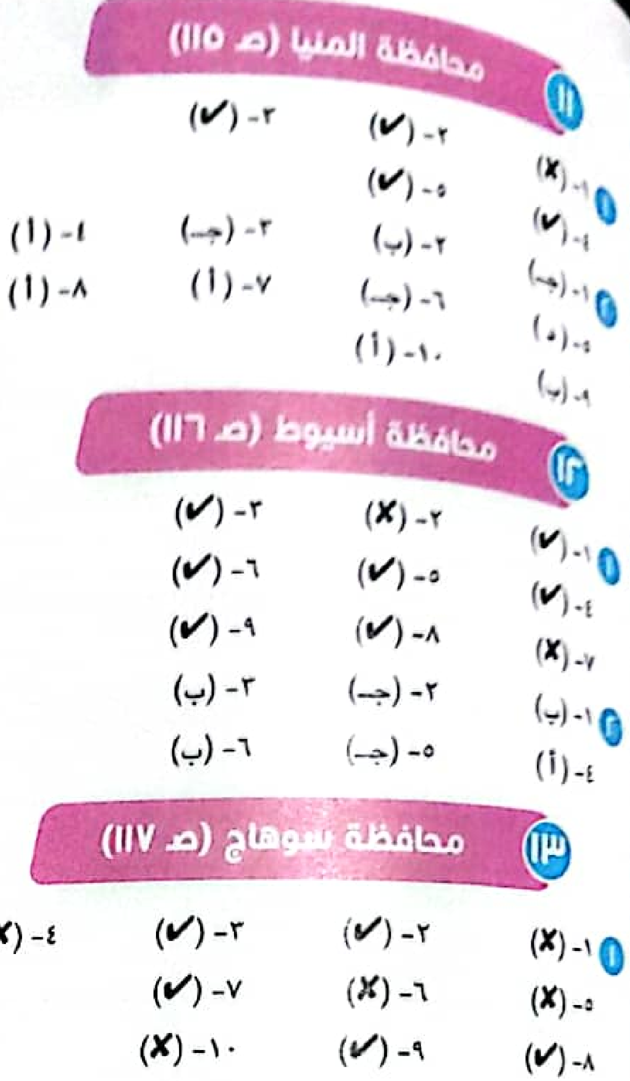
١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (جـ) ٦- (جـ) ٧- (جـ) ٨- (ب)
٩- (أ) ١٠- (جـ)

١٠ محافظة بني سويف (ص ١١٤)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✓) ٧- (✗) ٨- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ)



١١ محافظة المنيا (ص ١١٥)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (د) ٦- (جـ) ٧- (أ) ٨- (أ)
٩- (ب) ١٠- (أ)

١٢ محافظة أسيوط (ص ١١٦)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✓) ٦- (✓)
٧- (✗) ٨- (✓) ٩- (✓)

٢ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (ب)
٤- (أ) ٥- (جـ) ٦- (ب)

١٣ محافظة سوهاج (ص ١١٧)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✗)
٥- (✗) ٦- (✗) ٧- (✓)
٨- (✓) ٩- (✓) ١٠- (✗)

٢ ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (أ)
٤- (جـ) ٥- (د)

١٤ محافظة قنا (ص ١١٨)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓)
٤- (✓) ٥- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ) ٨- (ب)
٩- (جـ) ١٠- (ب)

١٥ محافظة أسوان (ص ١١٩)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓)
٥- (✓) ٦- (✗) ٧- (✗) ٨- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (جـ)
٥- (أ) ٦- (ب) ٧- (جـ)

امتحانات الإدارات التعليمية بالمحافظات
للعام الدراسي ٢٠٢٢

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القاهرة إدارة النزهة التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يحتوي النظام الغذائي الصحّي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )

٢- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٣- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٤- يُعتبَر الرمز الذي يوضِّح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد .... من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (جـ) الكربوهيدرات (د) السموم

٢- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٣- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

(أ) الفنية (ب) القانونية (جـ) اللائقة (د) اللازمة

٤- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترات طويلة لأنه	(أ) يجعلها أكثر أناقة.
٢- كي الملابس	(ب) تساعد على الاسترخاء.
٣- أماكن الظل بالحديقة	(جـ) إذا كان هناك تسرب غاز.
	(د) يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها.

٥ فكِّر وأجب:

- ما المنتجات الغذائية المصنوعة من اللبن؟



٢ محافظة الجيزة | إدارة الوراق التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٢- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الصوديوم (د) المعادن

٢- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٣- الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(أ) يقل (ب) ينضج (جـ) يتعفَّن (د) لا يتغير

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- قماش الصوف	(أ) الإعلان
٢- يُوفِّر المعلومات المهمة عن المنتج	(ب) ترك النوافذ مفتوحة
٣- من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(جـ) مصدره الأغنام

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط.

٢- تُعتبَر الحدائق صديقة للبيئة لأنها تقلل من ....

٣- من عناصر التصميم ....

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا يُعدُّ الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

٢- كيف نحافظ على الطعام من التلف؟

٣- يجب أن تتوافر عدة خصائص في الحدائق ليستمتع بها المجتمع، اذكر اثنتين منها.

٣ محافظة القليوبية
إدارة العبور التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٢- من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتّخاذها عند القيام بمشروع الطلاء. ( )

٣- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

٤- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

٢- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) مقص (ب) بكرة دهان

(جـ) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

٣- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٤- الطعام الصحّي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الدهون

٥- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- إذا كان السكر المستخدم في صناعة الشراب غير نظيف	(أ) طرقًا صحّية لطهي اللحوم
٢- تُستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	(ب) مصدره الأغنام
٣- تُعدُّ عمليه الخبز أو التحمير في الفرن	(جـ) فإن لون الشراب يبدو داكنًا
٤- قماش الصوف	(د) لأنها لا تتفاعل مع الأطعمة الحامضية

④ فكّر وأجب:

- اكتب ثلاثة عناصر أساسية يجب أن تتضمنها حقيبة الإسعافات الأولية.



٤ محافظة الغربية | إدارة كفر الزيات التعليمية

١ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

(أ) الشفهي (ب) الجيد (جـ) المبتكر (د) المتبع

٢- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) السكريات (د) الزيوت

٣- من طُرق الطهي غير الصحّية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٤- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٥- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	(أ) ترك النوافذ مفتوحة
٢-من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(ب) في الوجبات السريعة
٣- قماش الصوف	(جـ) يجعلها أكثر أناقة
٤- كي الملابس	(د) مصدره الأغنام

٣ فكّر واجب:

١- لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

٢- يجب أن تتوافر عدة نقاط في الإعلان الناجح، اذكر اثنتين منها.

٤ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٢- استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٤- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٥- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )



٥ محافظة الإسكندرية

إدارة العجمي التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الأعمار. ( )

٢- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٣- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٤- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٥- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١ - قماش الصوف	(أ) الإعلان
٢- يُوفِّر المعلومات المهمة عن المنتج	(ب) تساعد على اللعب
٣- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(جـ) يجعل الطعام غير صحي
٤- المساحات المشمسة بالحديقة	(د) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة
٥- يجب تجنب طهي الخضراوات لفترة طويلة لأنه	(هـ) مصدره الأغنام

٣ فكِّر وأجب:

١- العلامة التجارية لها أهمية كبيرة، اذكر واحدة منها.

٢- ما أهمية البروتينات؟

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٢- يجب أن يقتصر الشعار على .... كلمات فقط.

٣- المساحات الخضراء تمتص غاز ....



٦ محافظة المنوفية - إدارة تلا التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٢- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٣- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٢- من طرق الطهي غير الصحِّية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٣- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

(أ) الماء (ب) برودة الجو (جـ) البكتيريا (د) نظافة الأواني

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٢- تُعتبَر الحدائق صديقة البيئة لأنها تقلل من ....

٣- يحتوي السمك على فيتامين ....

٤ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(أ) ترك النوافذ مفتوحة
٢ - من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(ب) النباتات الحولية
٣- تنمو لمدة عام واحد	(جـ) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا تكون الوجبات السريعة مضرة؟

٢- لماذا يُفضَّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي؟

٣- اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.



٧ محافظة الدقهلية
إدارة شرق المنصورة التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأوَّلية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٣- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٤- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الطعام الصحِّي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) النشويات (جـ) السكَّريات (د) الدهون

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلبة (د) الطبيعية

٣- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٤- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء؟ ....

(أ) مقص (ب) بكرة دهان

(جـ) شريط لاصق للجروح (د) شاش معقم

٣ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٢- يحتاج .... لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

٣- طريقة .... الطعام من طرق الطهي غير الصحية.

٤- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٤ فكِّر وأجب:

١- ما العناصر الغذائية المشتركة المتوافرة في اللبن والبيض واللحم؟

٢- لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب؟

٣- ما أهمية البروتينات؟

٨ محافظة بورسعيد

مديرية التربية والتعليم

① أكمل العبارات الآتية:

١- تُعتبَر الوجبات .... طعامًا غير صحّي.

٢- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من المشروبات ....

٣- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

② ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري. (   )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. (   )

٣- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. (   )

٤- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. (   )

٥- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم. (   )

٦- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. (   )

③ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

(أ) الخل (ب) البكتيريا والعفن (جـ) الماء (د) الملح

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلبة (د) الطبيعية

٣- يُعتبَر الأرز والبطاطس من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الماء

٤- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٥- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٦- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٩ محافظة السويس | إدارة السويس التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٣- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٤- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٥- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

٢- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٣- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي

(جـ) بيكربونات الصوديوم (د) زيت

٣ فكِّر وأجب:

١- لماذا يُفضَّل الشراب الطبيعي على الشراب الصناعي؟

٢- لماذا يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة؟

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب ألَّا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

٢- تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ....

٣- المساحات الخضراء تمتص غاز ....

٤- من عناصر التصميم .... و ....

٥- من عيوب أواني الطلاء غير اللَّاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

١٠ محافظة الفيوم — مديرية التربية والتعليم

① اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

(أ) باردًا (ب) دافئًا (جـ) ساخنًا (د) معقمًا

٢- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

(أ) الماء (ب) برودة الجو (جـ) البكتيريا (د) نظافة الأواني

٣- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (جـ) السكريات (د) الزيوت

٤- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٥- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

② ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- يساعد شُرْب (٨) أكواب من الماء على التخلص من السموم. ( )

٤- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للحفاظ على صحة العظام والأسنان. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية	(أ) إذا تركتها خارج الثلاجة لفترات طويلة
٢- مقلاة الألومنيوم قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية	(ب) لأنه يحتوي على الفاكهة
٣- الخضراوات والفواكه تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة	(جـ) عند التعرض لدرجة حرارة عالية
٤- يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	(د) في الوجبات السريعة
٥- غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	(هـ) يتم تسخينها للقضاء على البكتيريا
	(و) لمساعدة أجسامهم على النمو



١١ محافظة بني سويف
إدارة ناصر التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٢- عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )

٣- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٤- لا تقوم العلامة التجارية بتوضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من طرق الطهي غير الصحية ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة في الوزن (د) ناعمة ولينة

٤- يُعبِّر شعار الشركة عن ....

(أ) اللون (ب) الشكل (جـ) الهوية (د) الرمز

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- غادر المنزل فورًا ولا تضئ أي مصابيح كهربائية	(أ) الصوف
٢- دافئ ولا يتجعد بسهولة	(ب) إذا كان هناك تسرب غاز

④ أكمل العبارات الآتية:

١- يحتوي السمك على فيتامين ....

٢- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على ....

٣- من الممكن أن تتفاعل المقلاة المصنوعة من الألومنيوم مع الأطعمة .... عند التعرض لدرجات الحرارة العالية.

٤- الترمس من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من ....

⑤ فكّر وأجب:

- اذكر أهمية الألياف.

١٢ محافظة سوهاج — إدارة أخميم التعليمية

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٢- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٣- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٤- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٥- الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ ....

(أ) لف الالتواءات (ب) تضميد الجروح (جـ) تخفيف الآلام (د) معالجة الجروح

٢- شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد .... من الجسم.

(أ) الفيتامينات (ب) البروتينات (جـ) الكربوهيدرات (د) السموم

٣- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الصوديوم (د) الدهون

٤- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

(أ) الدهون (ب) الفيتامينات (جـ) الكربوهيدرات (د) المعادن

٥- يُعتبَر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

(أ) الترمس (ب) البطاطس المقلية (جـ) الدجاج المقلي (د) الحلوى

③ أكمل العبارات الآتية:

١- يجب ممارسة .... يوميًّا للحفاظ على صحتنا.

٢- يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض.

٣- نجد الدهون الصحِّية في ....

٤- يحتوي السمك على فيتامين ....

٥- الحديد عنصر مهم لـ ....

١٣ محافظة قنا | إدارة أبو تشت التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٢- للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة. ( )

٣- يُعتبَر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )

٤- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٥- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

(أ) الأغنام (ب) البترول (جـ) الكتان (د) دودة القز

٢- المشروبات .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

(أ) الغازية (ب) الصناعية (جـ) المعلَّبة (د) الطبيعية

٣- يُعتبَر الأرز والبطاطس من ....

(أ) السكريات (ب) النشويات (جـ) الفيتامينات (د) الماء

٤- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٥- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

(أ) عام (ب) أسبوع (جـ) شهرين (د) عدة أعوام

٣ فكِّر وأجب:

١- كم عدد أكواب الماء التي يجب أن نتناولها يوميًّا؟

٢- ما الفائدة من وضع مخطط مسبق لوجباتنا الغذائية؟

٣- ما العناصر الغذائية المشتركة المتوافرة في اللبن والبيض واللحم؟

٤- اذكر نوعين من الكربوهيدرات.

٥- لماذا يعد الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟

١٤ محافظة الأقصر - إدارة البياضية التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الأطعمة المقلية صحِّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٢- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٣- الكربوهيدرات من العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٤- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٥- استخدام الصور ليس ضروريًّا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٦- لا تُقدِّم العلامة التجارية توضيحًا لطبيعة عمل الشركة للعملاء. ( )

② صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) تساعد على اللعب
٢- المساحات المشمسة بالحديقة	(ب) يجعلها أكثر أناقة
٣- من طرق الوقاية عند الطلاء	(جـ) تساعد أجسامهم على النمو
٤- احتياج الأطفال لوجبات غذائية متوازنة	(د) ترك النوافذ مفتوحة

③ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- من طرق الطهي غير الصحِّيَّة ....

(أ) الشوي (ب) السلق (جـ) القلي (د) الإعداد على البخار

٢- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

(أ) رخيصة الثمن (ب) متينة ويمكن غسلها (جـ) ثقيلة الوزن (د) ناعمة ولينة

٣- تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

(أ) الصور (ب) الألوان (جـ) العلامة التجارية (د) الرسومات

④ فكِّر وأجب:

١- اكتب اثنين من مصادر الأقمشة الصديقة للبيئة.

٢- يجب أن تتوافر عدة خصائص للحدائق، اذكر اثنتين منها.

١٥ محافظة أسوان — إدارة إدفو التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ( )

٢- إبقاء اللحوم والألبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها. ( )

٣- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا على التخلص من السموم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الأواني المصنوعة من .... خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

(أ) الألومنيوم (ب) البلاستيك (جـ) الاستانلس (د) السيليكون

٢- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

(أ) بنزين (ب) ماء نقي (جـ) زيت (د) بيكربونات الصوديوم

٣- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (جـ) الفوسفور (د) الماء

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- دافئ ولا يتجعد بسهولة	(أ) تُعبِّر عن هوية الشركة
٢- العلامة التجارية	(ب) الشعار
٣- يُعرِّف المشروع التجاري للشركة في أبسط أشكالها	(جـ) الصوف

٤ أكمل العبارات الآتية:

١- من عيوب أواني الطلاء غير اللاصقة أنها قد تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- يجب ألَّا .... أي مصباح كهربي عند وجود تسريب للغاز الطبيعي.

٣- يحتاج .... لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.

٥ فكِّر وأجب:

١- لماذا يتم إضافة المواد الحافظة عند تصنيع الشراب؟

٢- لماذا يتم تسخين الشراب جيدًا قبل تصنيعه؟

٣- لماذا يُعدُّ الألومنيوم مصدر خطر في صناعة الأواني؟